



楽しい給食

平成28年度2月

小郡中学校

小郡学校給食センター 給食予定献立表

2月の給食目標・食事、運動、休養、睡眠の大切さを知ろう・日本型食生活に心がけよう

※牛乳は毎日つきます。

献立名	材 料 名						I補給 - (kcal)
	おもに体を作るものとなる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	家庭でとりたい食品
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類	行事食・旬の献立等
1 水 ごはん 肉団子 ごぼうのごま炒め ワンダンスープ	とりひきにく ぶたひきにく さつまあげ ぶたにく	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん チンゲンサイ	ごぼう もやし たまねぎ しいたけ	こめ こんにゃく でんぷん タンメン		762 26.0 果物・海藻類
	ごぼうは食物繊維が豊富に含まれていて、お腹の調子を調べてくれる働きがあります。						
2 木 ごはん 三色そばろとんの具 キャベツのひじき和え やかましいみそ汁 パリッシュ	とりひきにく おから たまご とうふ	牛乳 ひじき わかめ パリッシュ	にんじん にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	こめ さつまいも		741 28.0 緑黄色野菜・種実類
	そばろ丼の具の中にはおからが入っています。食感や味がやさしくなるうえ、栄養まんてんになります。						
3 金 パン いわしフライ はなっこりのサラダ 豆乳スープ 節分豆	いわし ぶたにく とうにゅう だいず	牛乳	にんじん こまつな にんじん	キャベツ コーン はなっこりー たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら あぶら	855 33.3 果物・海藻類 節分献立
	豆まきが終わった後に、自分の年の数だけ豆を食べるのは、年取り豆といい、まめに暮らせますようにという願いが込められています。						
6 月 ごはん ぶりの照り焼き もやしの酢の物 きりたんぼ鍋	ぶり とりにく とうふ	牛乳	にんじん にんじん	きゅうり もやし はくさい ごぼう しいたけ ねぶかねぎ	こめ きりたんぼ		760 30.3 緑黄色野菜・種実類 旬の魚
	きりたんぼはごはんをすりつぶし、こんがり焼いたもので、鍋によくあいます。						
7 火 ごはん 厚焼き卵 筑前煮 小松菜と油揚げのみそ汁	たまご とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ はくさい えのきたけ	こめ こんにゃく でんぷん さといも		744 25.0 魚介類・海藻類
	卵は、ビタミンC以外のすべての栄養素をバランス良く持っている完全栄養食品といわれています。						
8 水 ライ麦パン ビーフストロガノフ オリビエサラダ フリヌイ	ぎゅうにく ロースハム	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ しめじ たまねぎ えだまめ	ライむぎ パン じゃがいも フリヌイ		879 29.0 果物・種実類 ロシア料理
	ロシアの代表的な煮込み料理のひとつで、牛肉と野菜を使ったスープです。フリヌイはクレープにいちごジャムをかけて食べるスイーツです。						
9 木 ごはん ふくの唐揚げ 豚肉とキャベツのみそ炒め 鳴滝そうめん汁	ふく ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ	こめ でんぷん そうめん	あぶら	748 29.8 卵・海藻類 ふくの日
	2月9日は2（ふ）9（く）の日です。ふぐの本場下関では、ふぐのことをふく（福）と呼び、縁起の良い魚とされています。						
10 金 背割りパン ドライカレーサンドの具 冬野菜のサラダ コンソメスープ はっさくゼリー	ぎゅうひきにく ぶたひきにく ツナ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー こまつな にんじん	たまねぎ はくさい れんこん たまねぎ しめじ	パン パンこ じゃがいも ゼリー	あぶら	777 28.2 果物・種実類 旬の野菜
	冬に取れる冬野菜は、βカロテンやビタミンCが多く、風邪を引きにくくしてくれたり、健康な皮膚や粘膜を守ってくれる働きがあります。						

節分の翌日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。寒さに負けないように、そして新しい年も健康に過ごすことができるように願いを込めて節分の豆まきをしましょう。節分の豆には、いった大豆が使われます。大豆には良質のたんぱく質やビタミンB、E、鉄、食物繊維など栄養素がたっぷりです。かみごたえもあり、よくかんで食べる習慣を身に付けるのにもとても役立つ食べ物です。

節分

節分とは立春の前日のことです。「季節を分ける」という意味があり、食べ物を使ったさまざまな行事が行われます。



イワシ
ひらぎ えだ 枝の枝に焼いたイワシの頭を刺して戸口に飾って魔よけにします。節分にイワシを食べる地方もあります。



恵方巻き

恵方巻き
商売繁盛を願い、その年の恵方（歳神様のいる方角）を向いて、太巻きを黙ってがぶりと食べる大阪発祥の風習です。



豆まき

豆まき
「福は内、鬼は外」と言いながら、いった大豆をまいて鬼を追い払い1年の幸せを願います。生まれ年がその年の干支と同じの年男や年女が中心になって行う地方もあります。豆は数え年の年の数だけ食べます。

がんばれ受験生!



＜2月の予定＞
24日…3年生

お祝い献立をします。
メニュー等は別紙でお配りします。
楽しみにしててください。

献立名	材 料 名						I類材 - (kcal) たんぱく質 (g) 家庭でとりたい食品 行事食・旬の献立等
	おもに体を作るものとなる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもととなる		
	1群 肉・魚・卵・大豆	2群 乳製品・海藻・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋・砂糖	6群 油脂・種実類	
13 月 ごはん 味付けのり 白菜のごま酢あえ おでん	とりにく うすらたまご きつねあげ ちくわ なまあげ	牛乳 のり こんぶ	にんじん にんじん	はくさい もやし きゅうり だいこん	こめ さとう さといも こんにゃく	すりごま	740 29.1 緑黄色野菜・果物
白菜の大部分は水分ですが、ビタミンCも多く、かぜの予防や免疫カアップに効果的です。							
14 火 チキンライス ハートのコロケ ソース炒め コーンポタージュ	ベーコン ぶたにく	牛乳 ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しめじ コーン	こめ じゃがいも でんぶ	あぶら	858 24.6 豆類・魚介類
コロケはハートの形をしています。給食センターからバレンタインのプレゼントです。							
15 水 ごはん さばの塩焼き 大根なます すき焼き	さば ぎゅうにく やきどうぶ	牛乳 しらす	にんじん にんじん	だいこん きゅうり ゆず はくさい もやし たまねぎ ねぶかねぎ	こめ こんにゃく ぶ		758 82.3 いも類・種実類
すき焼きは全国各地で食べられている料理ですが、作り方や、味つけはずいぶん違ってきます。みなさんの家のすき焼きはどんな味がしますか？							
16 木 ごはん シュウマイ バンザンスウ マーボー大根	シュウマイ ソフトチキン ぶたひきにく とうぶ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	もやし きゅうり たまねぎ だいこん しいたけ	こめ はるさめ でんぶ	すりごま ごまあぶら	844 29.8 緑黄色野菜・海藻類 中華料理
大根は1年中いつでもつくれますが、一般的に夏に種をまいて、秋から冬にかけて収穫する「秋冬だいこん」が一番多くとれ、味も良いです。							
17 金 パン マーシャルピーンズ スパゲティナポリタン コールスローサラダ いよかん	ベーコン ウインナー ツナ	牛乳	にんじん ピーマン トマト にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり いよかん	パン スパゲティ	マーシャルピーンズ	788 24.3 いも類・種実類 旬の果物
スパゲティナポリタンはスパゲティの本場、イタリアのナポリという場所で生まれたのではなく、日本で生まれた料理です。							
20 月 ごはん キムチチャーハンの具 揚げ春巻き わかめスープ 杏仁豆腐	ぶたにく とうぶ	牛乳 わかめ	にんじん いら にんじん	はくさい たまねぎ もやし たけのこ たまねぎ キャベツ しいたけ	でんぶ はるまき あんにくどうぶ		763 22.3 小魚・いも類
キムチは韓国の漬け物で、白菜などの野菜と、塩・唐辛子、魚介類、にんにくなどを主に使用して作られます。							
21 火 ごはん ビーフカレー 海藻サラダ ヨーグルト	ぎゅうにく	牛乳 かいそう ヨーグルト	にんじん にんじん	たまねぎ えだまめ もやし きゅうり	じゃがいも あぶら		819 22.1 種実類・果物
カレーの味をつけるカレー粉は、20〜30種類の香辛料を混ぜあわせたものです。基本となるものは、唐辛子、黒こしょう、クミン、ウコン、ターメリック、コリアンダーなどです。							
22 水 パン レースンクリーム 煮卵 もやしのナムル とんこつラーメン	たまご ぶたにく	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	もやし だいこん はくさい コーン	パン ちゅうかめん ごまあぶら	レースンクリーム	820 31.3 魚介類・海藻類
ラーメンが日本に広まったのは大正時代といわれています。その後、日本風に様々なアレンジが加えられ、多くの味のラーメンが誕生しました。							
23 木 ごはん いわしのおかか煮 ゆかり和え ごまみそ汁	いわし とうぶ あぶらあげ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	こめ すりごま		744 26.5 いも類・乳製品
いわしにはカルシウムや鉄分が豊富に含まれており、かつカルシウムや鉄分の吸収を助ける働きをするビタミンDも含まれています。そのため、丈夫な骨や身体を作ってくれます。							
24 金 パン いちごジャム 照り焼きチキン レモン風味のサラダ じゃがいものスープ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん にんじん こまつな パセリ	だいこん キャベツ レモン たまねぎ コーン	パン いちごジャム じゃがいも		751 28.4 きのこ類・果物
じゃがいもはビタミンCがとても多い野菜です。ビタミンCはかぜの予防に効果があるので、特にかぜの流行する冬に食べたい野菜です。							
27 月 ごはん ツナオムレツ ケチャップ炒め ピーンズミルクスープ	たまご ツナ ぶたにく だいず	牛乳 ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ たまねぎ コーン	こめ でんぶ じゃがいも		750 25.0 緑黄色野菜・海藻類
豆には、一粒にたくさんの栄養が詰まっています。苦手な人も多いと思いますが、一粒でも多く食べてみましょう。							
28 火 ごはん ハンバーグのおろしソースかけ 塩こんぶ和え のっぺい汁	ハンバーグ とうぶ	牛乳 こんぶ	にんじん にんじん ねぎ	だいこん キャベツ きゅうり ごぼう しいたけ	こめ こんにゃく さといも でんぶ		766 36.2 小魚・種実類
のっぺい汁は全国各地に分布する郷土料理の一つです。その土地でとれた野菜や、肉、魚などを入れた具だくさんのすまし汁です。かたくり粉でとろみをつけているのが、特徴です。							

自分で
作ってみよう!



冬野菜のサラダ

- 【材料(4人分)】
- ・ツナ30g ・はくさい80g ・ブロッコリー40g ・れんこん40g ・酢大さじ2
 - ・砂糖大さじ1 ・塩少々 ・油大さじ1 ・コショウ少々
- 【作り方】
- ①はくさい、ブロッコリー、れんこんは食べやすい大きさに切り、茹でる。
 - ②調味料を混ぜあわせ、ツナと野菜にかけて和える。