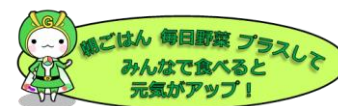


献立予定表 2月



| 日 | 主食 汁もの 主菜 副菜 | 牛乳 一口メモ | 食材名 | | | | | | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量炭水化物 | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量炭水化物 |
|----|-----------------------|--|------------------|----------|----------------------|------------------------|---------------------|----------|-----------------------|-----------------------|
| | | | 赤の仲間 [血や肉になる] | | 緑の仲間 [からだの調子を整える] | | 黄の仲間 [熱や力のもとになる] | | | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 1月 | ごはん | ~大豆から作られる食べ物~ 今月は節分 にちなんで、大豆から作られる食べ物を紹介します。今日は「油あげ」です。油揚げは豆腐を薄く切り油であげたものです。栄養豊富で、血行促進をしてくれます。 | 油揚げ、みそ | 鶏肉 | 小松菜 | 大根、しめじ | 地元産コシヒカリ、強化米 | 629 kcal | 767 kcal | |
| | みそ汁 | | 鶏肉 | にんじん | 玉ねぎ、ごぼう、えだまめ | さとう | ひまわり油 | 27.5 g | 32.2 g | |
| | そぼろ丼の具 | | 鶏肉 | にんじん | キャベツ、きゅうり、とうもろこし | ひまわり油 | 20.7 g | 23.5 g | | |
| | キャベツサラダ | | 牛乳 | | | | 2.1 g | 2.6 g | | |
| | | | | | | | | 80 g | 102 g | |
| 2月 | ごはん | ~節分献立で鬼を追い払おう~ 節分は季節の変わり目に、災いを追い払って福を呼び込む行事です。豆まきをしたり鬼の嫌いなイワシを飾ったりして悪い鬼を追い払います。 | 鶏肉、なると | 鶏肉 | にんじん、みつば | えのき | 地元産コシヒカリ、強化米 | 659 kcal | 900 kcal | |
| | すまし汁 | | いわし | | | 小麦粉、パン粉 | ひまわり油 | 31.5 g | 48.5 g | |
| | いわしフライ | | かつお節 | 小松菜、にんじん | もやし | | 21.1 g | 29.4 g | | |
| | もやしのお浸し | | 大豆 | | | | 1.9 g | 2.3 g | | |
| | | | | | | | | 80 g | 103 g | |
| 3月 | ごはん | ~中学生の入試応援献立~ 今日前期選抜 応援献立です。みんながスターになれるように、レンコンで見通しがよくなり、そしていよかんがしますように。給食センターから応援してしています！ | 豆腐、ベーコン | 鶏肉 | にんじん、小松菜 | 白菜、とうもろこし、玉ねぎ | 地元産コシヒカリ、強化米 | 699 kcal | 857 kcal | |
| | 豆腐と小松菜のスープ | | ハンバーグ | | | さとう | 27 g | 32.2 g | | |
| | 星型ハンバーグ | | 豚肉 | にんじん | れんこん、しめじ | ひまわり油 | 20.3 g | 24.1 g | | |
| | レンコンソテー | | 牛乳 | | | | 1.9 g | 2.2 g | | |
| | | | | | | | | 100 g | 125 g | |
| 4月 | クロワッサン | ~7ブロッコリー~ ポトフに入っている、ブロッコリーには風邪や病気のウイルスから体を守るはたらきをもつ「ビタミンC」が多く含まれます。一緒に食べる他の食材のはたらきもよくする優れものです。 | ウインナー | 鶏肉 | ブロッコリー、にんじん | 玉ねぎ、白菜 | クロワッサン | 642 kcal | 741 kcal | |
| | ポトフ | | ヨーグルト | | | | 27.4 g | 31.3 g | | |
| | タンドリーチキン | | ハム | にんじん | キャベツ、きゅうり | さとう | 34.1 g | 39.2 g | | |
| | ハムサラダ | | 牛乳 | | | | 2.6 g | 3.1 g | | |
| | | | | | | | | 56 g | 65 g | |
| 5月 | ごはん | ~地元野菜~ ほぼ毎日給食に登場する玉ねぎ、地域の農家さんが給食のために作ってくれた玉ねぎが、秋頃からずっと届いています。地元の食材が給食にはたっぷりです。 | 鶏肉 | わかめ | | | 地元産コシヒカリ、強化米 | 580 kcal | 635 kcal | |
| | わかめスープ | | 豚肉 | にんじん、にら | 玉ねぎ、干しいたけ | | 23.9 g | 27.7 g | | |
| | ブルコギ | | | | キャベツ、きゅうり、たくあん | | 11.3 g | 12.2 g | | |
| | キャベツ香り和え | | 牛乳 | | | | 2.1 g | 2.4 g | | |
| | | | | | | | | 77 g | 99 g | |
| 8月 | ごはん | ~体を温める食材~ 今日の給食の豚汁にはごぼう、じゃがいもなどの根菜類やねぎの辛味成分でからだを温める食材がたくさん入っています。寒い冬にはぴったりの汁物ですね。 | 豚肉、みそ | にんじん | | | 地元産コシヒカリ、強化米 | 714 kcal | 899 kcal | |
| | 豚汁 | | ししゃも | | | じゃがいも、こんにやく | 23.7 g | 29.3 g | | |
| | ししゃもフリッター | | | | | 小麦粉 | 27.7 g | 33.8 g | | |
| | 切干大根サラダ | | | | | ゆで干し大根、きゅうり、もやし、とうもろこし | 2.5 g | 3.4 g | | |
| | | | | | | | | 88 g | 114 g | |

| | | | | | | | | |
|---------|------------|------------------------|------------|-----|-----------|--------------------|----------|----------|
| 9 火 | 米粉パン | ～色の濃い野菜～ 色の濃い野菜は皮ふや | | | | 米粉パン | 640 kcal | 775 kcal |
| | コーンスープ | 粘膜を剥いて、皮を剥いて、皮を剥いて | ベーコン | | にんじん | かたくり粉 | 27.4 g | 33.1 g |
| | トマトグラタン | リの食材です。今日はフレンチサラダに赤 | 豚肉 | チーズ | ピーマン | マカロニ、小麦粉 | 22.5 g | 25.9 g |
| | フレンチサラダ | ピーマンを入れてみました。2月もしっか | ハム | | 赤ピーマン | キャベツ、きゅうり、黄ピーマン | 2.9 g | 3.6 g |
| | 牛乳 | り食べて、元気に過ごしましょう | | 牛乳 | | さとう | 80 g | 100 g |
| 10 水 | ごはん | ～大豆から作られる食べ物～ 卵の花炒り煮に使 | | | | 地元産コシヒカリ、強化米 | 630 kcal | 760 kcal |
| | いものこ汁 | う「おから」は豆腐を作る時に豆乳を絞った後に | 鶏肉 | | にんじん | こんにゃく、さといも、かたくり粉 | 33.6 g | 39.7 g |
| | 鮭の西京みそ漬け焼き | 残るもので、おなかのおそうじ役になる食物繊維 | 鮭、みそ | | | | 16.2 g | 17.8 g |
| | 卵の花炒り煮 | が豊富です。おからは白い糖のような「うの花」 | 豚肉、ちくわ、おから | | にんじん | 干しいたけ、たけのこ、ねぎ、えだまめ | 2.7 g | 3.1 g |
| | 牛乳 | に見えるので「うの花」ともいわれます。 | かつおぶりかけ | 牛乳 | | さとう | 81 g | 103 g |
| 12 金 | ごはん | ～果物はどのとき一番おいしいもの～ 給食では | | | | 地元産コシヒカリ、強化米 | 668 kcal | 806 kcal |
| | とりごぼうスープ | 旬の食材を使っているの、天候や気温に | 鶏肉 | | | 大根、白菜、ごぼう、ねぎ | 22.2 g | 25.4 g |
| | 肉団子の甘酢煮 | よって直前までどの種類にするか決まらない | ミートボール | | ピーマン、にんじん | 玉ねぎ、たけのこ | 22 g | 24.9 g |
| | 小谷漬け和え | ことがあります。八百屋さんや旬の果物を選 | | | にんじん | キャベツ、きゅうり、小谷漬け | 2.5 g | 2.8 g |
| | 牛乳 | んでいるので、楽しみにしててね。 | かつおぶりかけ | 牛乳 | | かんきつ | 93 g | 117 g |



節分と大豆のおはなし

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきを使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入りに来て、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

ヤイカガシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとき、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。

節分に欠がせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



タンダーチキン

- 【材料】
- 鶏モモ肉 50g × 4切
 - 塩 1g
 - ヨーグルト 35g
 - カレー粉 1g
 - ケチャップ 小さじ3
 - ウスターソース 小さじ1
 - 中濃ソース 小さじ1
- 【作り方】
- 1、肉を調味料と一緒に漬け込みます。
 - 2、オーブン220℃16分で焼き、できあがり。

【お知らせ】
献立内容や、レシピについて知りたいときはお気軽にお問い合わせください。

TEL 62-6222
FAX 62-6639

