令和2年度　2月前半　池田松川学校給食センター

このマークは旬の食材を使っている献立です

献立予定表 2月

あついのできをつけてはこびましょう！

日	主食 / 汁もの / 主菜 / 副菜	牛乳	一口メモ	食材名 赤の仲間［血や肉になる］ 1群	2群	緑の仲間［からだの調子を整える］ 3群	4群	黄の仲間［熱や力のもとになる］ 5群	6群	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
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。					地元産コシヒカリ、強化米		629 kcal	767 kcal
	みそ汁			油揚げ、みそ		小松菜	大根、しめじ			27.5 g	32.2 g
	そぼろ丼の具			鶏肉		にんじん	玉ねぎ、ごぼう、えだまめ	さとう	ひまわり油	20.7 g	23.5 g
	キャベツサラダ					にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし		ひまわり油	2.1 g	2.6 g
		牛乳			牛乳					80 g	102 g
2 火	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。					地元産コシヒカリ、強化米		659 kcal	900 kcal
	すまし汁（せつぶんこんだて）			鶏肉、なると		にんじん、みつば	えのき			31.5 g	48.5 g
	いわしフライ（小1本、中2本）			いわし				小麦粉、パン粉	ひまわり油	21.1 g	29.4 g
	もやしのお浸し			かつお節		小松菜、にんじん	もやし			1.9 g	2.3 g
	節分豆	牛乳		大豆	牛乳					80 g	103 g
3 水	ごはん		**～中学生の入試応援献立～** 今日は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！					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（前期選抜応援こんだて）			豆腐、ベーコン		にんじん、小松菜	白菜、とうもろこし、玉ねぎ			27 g	32.2 g
	星型ハンバーグ			ハンバーグ		トマト		さとう		20.3 g	24.1 g
	レンコンソテー			豚肉		にんじん	れんこん、しめじ		ひまわり油	1.9 g	2.2 g
	いよかんゼリー	牛乳			牛乳			いよかんゼリー		100 g	125 g
4 木	クロワッサン		**～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。					クロワッサン		642 kcal	741 kcal
	ポトフ			ウインナー		ブロッコリー、にんじん	玉ねぎ、白菜	じゃがいも		27.4 g	31.3 g
	タンドリーチキン			鶏肉	ヨーグルト					34.1 g	39.2 g
	ハムサラダ			ハム		にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	ごま油	2.6 g	3.1 g
		牛乳			牛乳					56 g	65 g
5 金	ごはん		**～地元の野菜～** 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と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。					地元産コシヒカリ、強化米		580 kcal	635 kcal
	わかめスープ			鶏肉	わかめ		玉ねぎ、干ししいたけ			23.9 g	27.7 g
	プルコギ			豚肉		にんじん、にら	玉ねぎ	さとう	ごま油、白いりごま	11.3 g	12.2 g
	キャベツ香り和え						キャベツ、きゅうり、たくあん			2.1 g	2.4 g
		牛乳			牛乳					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ものですね。					地元産コシヒカリ、強化米		714 kcal	899 kcal
	豚汁			豚肉、みそ		にんじん	玉ねぎ、ごぼう、ねぎ	じゃがいも、こんにゃく		23.7 g	29.3 g
	ししゃもフリッター（小2本、中3本）			ししゃも				小麦粉	ひまわり油	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	さとう	ノンエッグマヨネーズ	2.5 g	3.4 g
		牛乳			牛乳					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粘膜を守って丈夫にし、かぜ予防にピッタリの食材です。今日はフレンチサラダに赤ピーマンを入れてみました。2月もしっかり食べて、元気に過ごしましょう					米粉パン		640 kcal	775 kcal
	コーンスープ		ベーコン		にんじん	白菜、玉ねぎ、たけのこ、とうもろこし	かたくり粉		27.4 g	33.1 g
	トマトグラタン		豚肉	チーズ	ピーマン	エリンギ、玉ねぎ	マカロニ、小麦粉		22.5 g	25.9 g
	フレンチサラダ		ハム		赤ピーマン	キャベツ、きゅうり、黄ピーマン	さとう	ひまわり油	2.9 g	3.6 g
	牛乳			牛乳					80 g	100 g
10 水	ごはん	**～大豆から作られる食べ物～** 卯の花炒り煮に使う「おから」は豆腐を作る時に豆乳を絞った後に残るもので、おなかのおそうじ役になる食物繊維が豊富です。おからは白い穂のような「うの花」に見えるので「うの花」ともいわれます。					地元産コシヒカリ、強化米		630 kcal	760 kcal
	いものこ汁		鶏肉		にんじん	大根、ねぎ	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		鮭、みそ						16.2 g	17.8 g
	卯の花炒り煮		豚肉、ちくわ、おから		にんじん	干ししいたけ、たけのこ、ねぎ、えだまめ	さとう	ひまわり油	2.7 g	3.1 g
	かつおふりかけ 牛乳		かつおふりかけ	牛乳					81 g	103 g
12 金	ごはん	**～果物はそのとき一番おいしいもの～** 給食では旬の食材を使っているので、天候や気温によって直前までどの種類にするか決まらないことがあります。八百屋さんと旬の果物を選んでいるので、楽しみにしていてね。					地元産コシヒカリ、強化米		668 kcal	806 kcal
	とりごぼうスープ		鶏肉			大根、白菜、ごぼう、ねぎ			22.2 g	25.4 g
	肉団子の甘酢煮		ミートボール		ピーマン、にんじん	玉ねぎ、たけのこ	さとう、かたくり粉	ひまわり油	22 g	24.9 g
	小谷漬け和え				にんじん	キャベツ、きゅうり、小谷漬け			2.5 g	2.8 g
	かんきつ 牛乳			牛乳		かんきつ	献立は都合により変更になる場合があります		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。豆まきに使うのは、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口にまいて、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

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、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。

節分に欠か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。

大豆から作られる食べ物

みそ　しょうゆ　豆腐　油揚げ　豆乳　納豆　大豆もやし　大豆油

タンドリーチキン

【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