

# 献立予定表

## 2月



このマークは旬の食材を使っている献立です



| 日  | 主食<br>汁もの<br>主菜<br>副菜 | 牛乳 | ひとくちメモ                                                                                                                           | 食材名              |           |                      |              |                     |                  | 小学校                   | 中学校                   |        |        |
|----|-----------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|----------------------|--------------|---------------------|------------------|-----------------------|-----------------------|--------|--------|
|    |                       |    |                                                                                                                                  | 赤の仲間<br>[血や肉になる] |           | 緑の仲間<br>[からだの調子を整える] |              | 黄の仲間<br>[熱や力のもとになる] |                  | エネルギーたんぱく質脂質炭水化物食塩相当量 | エネルギーたんぱく質脂質炭水化物食塩相当量 |        |        |
|    |                       |    |                                                                                                                                  | 1群               | 2群        | 3群                   | 4群           | 5群                  | 6群               |                       |                       |        |        |
| 1月 | ごはん                   | 牛乳 | ~色の濃い野菜~<br>色の濃い野菜は皮ひや<br>粘膜を守って丈夫にし、かぜ予防にピッタリ<br>の食材です。今日はとりごぼろスープに<br>にんじんと小松菜が入っています。2月も<br>しっかり食べて、元気に過ごしましょう。               | 鶏肉               | にんじん、小松菜  | 大根、玉ねぎ、ごぼう           | 地元産コシヒカリ、強化米 | 合格                  | 611 kcal         | 769 kcal              |                       |        |        |
|    | とりごぼろスープ              |    |                                                                                                                                  | 鶏肉               |           | トマト                  |              |                     | さとう、かたくり粉        | ひまわり油                 | 24.4 g                | 30.0 g |        |
|    | 絹厚揚げチリソースがけ           |    |                                                                                                                                  | 絹厚揚げ、豚肉          |           | みそ                   |              |                     | にんじん、キャベツ、きゅうり   | さとう                   | ごま油、白いりごま             | 19.8 g | 24.2 g |
|    | みそドレサラダ               |    |                                                                                                                                  | みそ               |           | にんじん                 |              |                     | キャベツ、きゅうり        | さとう                   | ごま油、白いりごま             | 81 g   | 104 g  |
| 2月 | ごはん                   | 牛乳 | ~立春~<br>2月4日は立春です。2月が始まったばかりで、<br>まだ寒い日が続いていますが、暦の上では春です。<br>3学期も1か月が過ぎました。春に向けて準備を<br>していく時期です。体調を崩さないようにしましょう。                 | 鶏肉、なると           | にんじん      | たけのこ、白菜、生しいたけ、ねぎ     | 地元産コシヒカリ、強化米 | ワンタン                | 588 kcal         | 714 kcal              |                       |        |        |
|    | ワンタンスープ               |    |                                                                                                                                  | 鶏肉、なると           |           | にんじん                 |              |                     | たけのこ、白菜、生しいたけ、ねぎ | ワンタン                  | ごま油                   | 26.2 g | 30.4 g |
|    | プルコギ                  |    |                                                                                                                                  | 豚肉               |           | 赤ピーマン、にら             |              |                     | 玉ねぎ              | さとう、かたくり粉             | ごま油、白いりごま             | 14.8 g | 16.5 g |
|    | もやしとチンゲンサイの酢醤油        |    |                                                                                                                                  | 豚肉               |           | チンゲンサイ、にんじん          |              |                     | もやし              |                       |                       | 83 g   | 106 g  |
| 5月 | ごはん                   | 牛乳 | ~節分献立で鬼を追い払おう~<br>節分は季節の変わり目に、災いを追い払って福<br>を呼び込む行事です。豆まきをしたり鬼の<br>嫌いなイワシを飾ったりして悪い鬼を追い<br>払います。お家で豆まきをしましたか？                      | はんぺん             | にんじん、根みつば | 白菜、生しいたけ             | 地元産コシヒカリ、強化米 | コッペパン               | 657 kcal         | 794 kcal              |                       |        |        |
|    | はんぺんのすまし汁             |    |                                                                                                                                  | はんぺん             |           | にんじん、根みつば            |              |                     | 白菜、生しいたけ         |                       |                       | 29.0 g | 34.0 g |
|    | いわしの蒲揚げ               |    |                                                                                                                                  | いわし              |           | 大豆                   |              |                     | えだまめ、キャベツ、きゅうり   | さとう、かたくり粉             | 米油                    | 20.4 g | 23.0 g |
|    | 節分サラダ                 |    |                                                                                                                                  | 大豆               |           | えだまめ、キャベツ、きゅうり       |              |                     | さとう              | ひまわり油                 | 83 g                  | 107 g  |        |
| 6月 | 背割りコッペパン              | 牛乳 | ~手洗いワイス~<br>寒い冬の手洗いはどのようにすればよいで<br>しょうか？①寒いので、サッと洗えばよい<br>②いつものとおり、せっけんでしっかり洗<br>う ③答えは②番です。指の間、爪や手首も<br>しっかり洗ってください。            | 鶏肉               | にんじん      | 玉ねぎ、しめじ              | 地元産コシヒカリ、強化米 | コッペパン               | 687 kcal         | 847 kcal              |                       |        |        |
|    | クリームシチュー              |    |                                                                                                                                  | 鶏肉               |           | にんじん                 |              |                     | 玉ねぎ、しめじ          | じゃがいも                 | ひまわり油                 | 25.7 g | 31.2 g |
|    | 焼きウィンナー               |    |                                                                                                                                  | ウィンナー            |           | ウィンナー                |              |                     | キャベツ、玉ねぎ、きゅうり    |                       |                       | 27.3 g | 32.8 g |
|    | ツナサラダ                 |    |                                                                                                                                  | ツナフレーク           |           | ツナフレーク               |              |                     | キャベツ、玉ねぎ、きゅうり    |                       |                       | 82 g   | 103 g  |
| 7月 | ごはん                   | 牛乳 | ~果物はどのとどき一番おいしいもの~<br>給食では旬の食材を使っているので、天候<br>や気温によって直前までどの種類にするか<br>決まらないことがあります。八百屋さん<br>旬の果物を選んでいきます。                          | 鶏肉、油揚げ、みそ、豆乳     | にんじん、小松菜  | えのきたけ                | 地元産コシヒカリ、強化米 | こんにやく、さとう           | 603 kcal         | 726 kcal              |                       |        |        |
|    | みそ豆乳汁                 |    |                                                                                                                                  | 鶏肉、油揚げ、みそ、豆乳     |           | にんじん、小松菜             |              |                     | えのきたけ            |                       |                       | 29.3 g | 34.3 g |
|    | 大根のべっこう煮              |    |                                                                                                                                  | 豚肉               |           | にんじん                 |              |                     | 大根               | こんにやく、さとう             | ひまわり油                 | 15.3 g | 16.8 g |
|    | おかか和え                 |    |                                                                                                                                  | かつお節             |           | かつお節                 |              |                     | 白菜、きゅうり          |                       |                       | 83 g   | 105 g  |
| 8月 | ごはん                   | 牛乳 | ~八宝菜の語源~<br>昔、中国の宮廷の料理人たちが余った食材を炒め物に<br>して食べていました。するとこの料理がと<br>てもおいしいと評判になり、「たくさんの<br>宝物を集めて作ったようにおいしいおかず<br>であるので八宝菜」と名付けたそうです。 | 豚肉、なると、えび、うすら卵   | にんじん、絹さや  | 白菜、玉ねぎ、たけのこ          | 地元産コシヒカリ、強化米 | かたくり粉               | 688 kcal         | 884 kcal              |                       |        |        |
|    | 八宝菜                   |    |                                                                                                                                  | 豚肉、なると、えび、うすら卵   |           | にんじん、絹さや             |              |                     | 白菜、玉ねぎ、たけのこ      | かたくり粉                 | ひまわり油                 | 25.6 g | 31.0 g |
|    | にらまんじゅう (小2個、中3個)     |    |                                                                                                                                  | にらまんじゅう          |           | にらまんじゅう              |              |                     |                  |                       |                       | 22.8 g | 29.0 g |
|    | もやしの中華和え              |    |                                                                                                                                  | にらまんじゅう          |           | にらまんじゅう              |              |                     | もやし、きゅうり         | さとう                   | ごま油                   | 91 g   | 120 g  |

|        |                                              |                                                                                                                                |                                                                                                   |                                                                                                               |                                                                                                         |                                |                                    |                                                                                            |                                                |                                                |                                                |
|--------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 9<br>金 | ごもくごはん<br>野菜たっぷりみそ汁<br>白身魚フライ<br>ハムサラダ<br>牛乳 | ～給食クイズ～ 白菜の葉っぱはどの部分か<br>新しい葉っぱでしようか?①緑の濃い葉っぱ<br>②内側の葉っぱ③外側の葉っぱ 答え:<br>②です。白菜の葉はある程度の葉っぱが育つと丸くなり、内側からどんどん新しい葉が出てきて重なり合って球になります。 | 鶏肉<br>みそ<br>たら<br>ハム<br>牛乳                                                                        | にんじん<br>にんじん<br>           | ごぼう,しめじ<br>白菜,大根,ねぎ<br>きゅうり,キャベツ                                                                        | 地元産コシヒカリ,さとう<br>パン粉,小麦粉<br>さとう | ひまわり油<br>米油                        | 621 kcal<br>24.3 g<br>18.7 g<br>85 g<br>3.2 g                                              | 730 kcal<br>28.2 g<br>20.8 g<br>104 g<br>3.8 g |                                                |                                                |
|        | 13<br>火                                      | ごはん<br>すいとん汁<br>鶏肉の塩こうじ焼き<br>ちくわと小松菜のおひたし<br>牛乳                                                                                | ～鶏肉～<br>鶏肉は牛肉や豚肉に比べて脂肪が少ないのが特徴です。体を作るもとになるたんぱく質が多く、その中のコラーゲンは肌をきれいにするとされています。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くします。 | 豚肉,油揚げ<br>鶏肉<br>サラダちくわ<br>牛乳                                                                                  | にんじん<br>小松菜                                                                                             | 大根,しめじ,ねぎ<br>もやし               | 地元産コシヒカリ,強化米<br>さとう                | <br>さとう | 583 kcal<br>31.8 g<br>11.9 g<br>83 g<br>2.3 g  | 711 kcal<br>37.2 g<br>12.9 g<br>107 g<br>2.7 g |                                                |
|        |                                              | 14<br>水                                                                                                                        | ごはん<br>ポルシチ<br>ハンバーグデミグラスソース<br>コーンサラダ<br>牛乳                                                      | ～ポルシチ～ ポルシチはロシアの家庭料理ですが、ピーツという赤い色をした野菜が入ったスープです。他にも豆やじゃがいも、玉ねぎ、トマトなどの食材が入っています。今日はハレンタイン献立なので、ハートのハンバーグにしました。 | 豚肉,いんげんまめ<br>ハンバーグ<br>牛乳                                                                                | トマト<br>にんじん                    | 玉ねぎ,ビーツ<br>玉ねぎ<br>キャベツ,きゅうり,とうもろこし | 地元産コシヒカリ,強化米<br>じゃがいも<br>さとう<br>さとう                                                        | ひまわり油<br>さとう<br>ひまわり油                          | 612 kcal<br>23.0 g<br>16.7 g<br>89 g<br>1.7 g  | 772 kcal<br>28.5 g<br>20.3 g<br>115 g<br>2.2 g |
|        |                                              |                                                                                                                                | 15<br>木                                                                                           | 稲荷ごはん<br>かぼちゃのみそ汁<br>わらさのゆう庵焼き<br>ごま和え<br>牛乳                                                                  | ～ごま～ ごまは古くから栽培されている作物の一つで、昔から「不老長寿の薬」とまで言われるほどに栄養価の高い作物です。日本では縄文時代からすでに栽培されていたといわれ、奈良時代には重要な作物になっていました。 | 油揚げ<br>みそ<br>わらさ<br>牛乳         | かぼちゃ,絹さや<br>にんじん                   | 玉ねぎ<br>ゆず<br>キャベツ                                                                          | 地元産コシヒカリ,強化米<br>さとう<br>さとう<br>さとう              | 白すりごま                                          | 695 kcal<br>32.0 g<br>26.2 g<br>80 g<br>2.9 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。



## 野菜として食べる豆

### 完熟前の若い実を食べる



### 若いさやを食べる



### 発芽した芽を食べる



## 大根のべっこう煮

### 材料(4人分)

- 油 小さじ1/2
- つきこんにやく 40g
- 豚モモ肉 100g
- 酒 小さじ1
- 大根 250g
- 人参 40g
- さとう 小さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ2

### 作り方

1. 豚肉は3cmに切る、大根・にんじんはいちょう切りにする。
2. こんにやくをゆでて水を切っておく。
3. 鍋に油を入れ、豚肉に酒をまぶし炒め、火が入ったら大根、人参、こんにやく、水（貝がみえる程度）を入れ、蓋をして大根・人参がやわらかくなるまで煮る。
4. さとう・しょうゆ・みりんを入れ、煮汁が少なくなるまで煮る。



今月の給食では大豆から作られる食材をたくさん使います。探してみてくださいね! 「大豆」「焼き豆腐」「ゆし豆腐」「絹厚揚げ」「油揚げ」「豆乳」「みそ」を使う献立が登場します。

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。  
TEL62-6222 FAX62-6639

