





2月 献立 予定 表

このマークは旬の食材
を使っている献立です

ごはん 毎日プラスして
みんなで食べると
元気がアップ!

日	主食 汁もの 主菜 副菜	牛乳	ひとくち 一口メモ	食材名						小学校	中学校		
				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				
15 火	米粉パン		～じゃがいも～じゃがいもはなすやトマトと同じナス科で、花の形も似ています。世界の5大食用作物（小麦、大麦、米、とうもろこし、じゃがいも）の1つであり、多くの国々で食べられています。またビタミンCが多く含まれている野菜です。							米粉パン		681 kcal	828 kcal
	ホワイトシチュー			豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ、とうもろこし	じゃがいも	ひまわり油			41.6 g	50.1 g
	鶏のハーブ焼き			鶏肉								22.1 g	25.3 g
	ツナサラダ	牛乳		ツナフレーク		にんじん	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり		ひまわり油			76 g	95 g
16 水	ごはん		～小松菜～小松菜は池田・松川の地域で給食で使えるようにとタイミングを合わせ、大切に作られています。冬が旬の小松菜はカルシウムが多く、2～3株で牛乳コップ1杯分のカルシウムがとれるそうです。							地元産コシヒカリ、強化米		597 kcal	741 kcal
	みそ豆乳汁			豚肉、油揚げ、豆乳、みそ		にんじん、小松菜	しめじ、白菜					24.6 g	30.1 g
	ちくわの磯辺揚げ(2個)			ちくわ	青のり			小麦粉	ひまわり油			17.4 g	19.9 g
	ごま和え	牛乳				にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	白すりごま			81 g	106 g
17 木	ごはん		～にんじん～ にんじんに多く含まれるカロテンは自にいい栄養です。色の濃い野菜に多く含まれます。にんじんの皮のあたりに多く含まれるので、きんぴらなど皮ごと使えばカロテン量がアップします。							地元産コシヒカリ、強化米		634 kcal	793 kcal
	かきたま汁			豚肉、たまご		にんじん、チンゲンサイ	えのきたけ、玉ねぎ	かたくり粉				29.6 g	36.5 g
	絹厚揚げ肉みそあんかけ			絹厚揚げ、豚肉、みそ			ねぎ	さとう、かたくり粉	ひまわり油			21.8 g	26.4 g
	大根の梅和え					にんじん	大根、きゅうり、ねり梅	さとう				75 g	97 g
18 金	ごはん		～しいたけ～ しいたけのかさが開く前の肉厚のものを「どんこ」、かさが開いた香りのよいものを「香しん」と言います。しいたけを料理するとき軸の部分もシャキシャキとした食感が楽しめるので、ぜひ食べてみてください。							地元産コシヒカリ、強化米		612 kcal	756 kcal
	すいとん汁			豚肉、油揚げ		にんじん	白菜、生しいたけ、ねぎ	すいとん				30.4 g	37.4 g
	白身魚の粕漬焼き			赤魚、みそ				さとう				14.6 g	16.5 g
	のり酢和え	牛乳		ハム	きざみのり	にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	ひまわり油			85 g	109 g
21 月	ごはん		～給食クイズ～ わかめにはどんな栄養があるでしょうか？ ①栄養はほとんどない ②体を動かすエネルギーが入っている ③カルシウムなどのミネラルやビタミンがたっぷり入っている・・・答えは③ ミネラル、ビタミン、食物繊維が豊富です。							地元産コシヒカリ、強化米		647 kcal	777 kcal
	わかめスープ			鶏肉	わかめ		玉ねぎ、干しいたけ、白菜					26.1 g	30.6 g
	タコライス			豚肉、大豆		ピーマン、トマト	玉ねぎ	さとう	ひまわり油			19.3 g	21.6 g
	チーズサラダ				サイコロチーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう				88 g	111 g
22 火	ごはん		～和食の基本～ 和食の配膳では、ごはん茶わんは左に、汁物のわんは右に置きます。ごはんのみそ汁は私たち日本人の食事に欠かすことができません。正しく配膳すると見た自にもきれいで気持ちのよいものです。							地元産コシヒカリ、強化米		661 kcal	804 kcal
	キムチなべ			豚肉、焼き豆腐		にんじん、にら	白菜、えのきたけ、白菜キムチ	しらたき				32.2 g	37.7 g
	さばの韓国風揚げ			さば、みそ			ねぎ	かたくり粉、さとう	ひまわり油			21.8 g	24.9 g
	ちくわと小松菜のおひたし	牛乳		ちくわ		小松菜	もやし	さとう				80 g	102 g

24 木	ごはん	～ 給食クイズ ～かんきつ類の中でビタミンCが一番多く含まれている部分はどこでしょうか？①皮 ②種 ③果肉 答えは①	みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ、ねぎ	じゃがいも	618 kcal	748 kcal
	じゃがいものみそ汁	しょうか？①皮 ②種 ③果肉 答えは①	ほっけ					28.4 g	33.4 g
	ほっけの塩焼き	中身よりも皮の方が何倍も多く含まれています。中国ではみかんの皮は干して漢方薬として使われてきました。	さつま揚げ		にんじん、ピーマン	大根	さとう	15.3 g	16.9 g
	ひきな入り							88 g	111 g
	かんきつ 牛乳			牛乳		かんきつ		3.2 g	3.0 g
25 金	五平もち カレー皿にくぼろう	～ 郷土食(長野) ～ 今日長野県の郷土食を献立にしました。五平餅は木曾、伊那地域の郷土食。大平は木曾の郷土料理、山賊揚げは塩尻の郷土食。塩丸いかは信州名物です。味わって食べてくださいね。	みそ		にんじん		さとう	616 kcal	796 kcal
	五平もちのたれ(ごま、くるみ不使用)		ちくわ、豆腐			大根、しめじ、ねぎ	さとう	30.4 g	36.6 g
	大平		鶏肉				さといも	16.5 g	18 g
	山賊揚げ		塩丸いか	牛乳		キャベツ、きゅうり	かたくり粉	39 g	91 g
	塩丸いかの酢の物 牛乳						ひまわり油	2.2 g	2.7 g
28 月	ごはん(有機無農薬米)	～ 三寒四温 ～ 三寒四温とは冬に三日間くらい寒い日が続き、その後四日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されると温かくなるといわれています。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして春を待ちましょう。	鶏肉、なると		にんじん	ただのこ、白菜、干しいたけ、ねぎ	ワンタン	580 kcal	706 kcal
	ワンタン汁		豚肉、粉寒天		赤ピーマン、にら	玉ねぎ	さとう	25.3 g	29.3 g
	ブルコギ				にんじん	きゅうり、もやし	さとう	14.1 g	15.6 g
	きゅうりの中華和え						ごま油	84 g	107 g
							ごま油	2.5 g	3.0 g

食物アレルギーについて知ろう!

食物アレルギーとは、本来は無害であるはずの食べ物に対し、体を守るための「免疫」が過敏に反応して起きる有害な症状のことです。食後2時間以内に症状が出る「即時型食物アレルギー」が多く、じんましんなど軽症のものから、全身に激しい症状が現れる「アナフィラキシー」まで、その症状はさまざまです。数分で命に関わる症状が出ることもあるため、アレルギーのある本人はもちろん、周りの人もしっかりと理解し、対応方法を共有しておくことが重要です。

食物アレルギーの原因食物



★この7つは発症数が多いことや、重い症状が起りやすいため、「特定原材料」として加工食品への表示が義務付けられています。アレルギーは、食物に含まれるたんぱく質が原因で起こり、このほかにも、大豆、ナッツ類、野菜、果物、肉、魚など、さまざまな食物が原因となります。






乳幼児期に発症した鶏卵、牛乳、小麦、大豆アレルギーは、小学校入学までに食べられるようになるケースが多いです。また、食べる量や加工の仕方によって症状が出ない場合は、少しずつ量を増やして食べ続けることで、食べられるようになる人もいます。アレルギーと診断されている方は、定期的に専門医のいる医療機関を受診し、食物経口負荷試験を受けることをお勧めします。一方で、以下のような学童期以降に発症することの多い「特殊型」のアレルギーは、治りにくい傾向があるとされています。

減塩を意識していますか?

食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります*。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

*厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」(20歳以上の食塩摂取量の平均値10.1g、男性10.9g、女性9.3g)

減塩の工夫

 うま味を利かせる	 酢や香味野菜、香辛料を活用する	 麺類のスープは残す	 調味料の使い過ぎに気をつける	 加工食品をとり過ぎない
--	--	---	--	---

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

献立は都合により変更になる場合があります

タコライス

材料(4人分)

豚ひき肉	150g
おろしにんにく	小さじ1
油	適量
玉ねぎ	120g
ピーマン	35g
ケチャップ	大さじ2
ダイストマト	大さじ1
中濃ソース	小さじ2
赤ワイン	小さじ1
三温糖	小さじ1/2
チリパウダー	小さじ1/2
塩こしょう	適量

作り方

- 1 玉ねぎ、ピーマンをみじん切りにする
- 2 フライパンに油をひき、にんにく、ひき肉を入れ炒めます。
- 3 2に1を入れ火が通ったら調味料を入れ、塩こしょうで味をととのえてできあがり♪

