



このマークは旬の食材
を使っている献立です

2月 献立予定表



ごはん 毎日野菜 プラスして
みんなで食べると
元気がアップ!

日	主食		一口メモ	食材名						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		
	汁もの	副菜		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	小学校	中学校				
1水	ごはん	前期入試 応援 こんだて	～前期入試応援献立～ 中学校3年生の前期入試を全力で頑張れるよう願いをこめて、みんながスターになれるよう皇型のハンバーグ、体をあたためるほかほか汁、ミルクの甘さで肩の力を抜きリラックスできるように献立を考えました。しっかり食べて明日にぞなえましょう!						地元産コシヒカリ、強化米		663 kcal	743 kcal	
	ほかほか汁			豚肉		にんじん	白菜、しめじ、ねぎ					26.1 g	28.5 g
	皇型ハンバーグ			ハンバーグ		トマト			さとう			22.8 g	18.7 g
	ごまドレサラダ			鶏肉		にんじん	キャベツ、きゅうり			ごまドレッシング		85 g	108 g
	ミルクコーヒー	牛乳						ミルク			1.9 g	2.3 g	
2木	ごはん		～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、かぜ予防にピツタリの食材です。今日はプルコギにら・赤ピーマンを入れてみました。2月もまだまだ寒い日が続きますが、元気に過ごしましょう。						地元産コシヒカリ、強化米		547 kcal	853 kcal	
	ワンタン汁			なると		にんじん	たけのこ、白菜、干しいたけ、ねぎ		ワンタン			22.3 g	29.6 g
	プルコギ			豚肉	こなかつん粉寒天	赤ピーマン、にら	たまねぎ		さとう	ごま油、白いりごま		13.5 g	43.7 g
	きゅうりの中華和え					にんじん	きゅうり、もやし		さとう	ごま油		80 g	103 g
		牛乳								2.5 g	3.0 g		
3金	ごはん	2月3日は 節分です	～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わしを柵の枝にさした「やいかかし」を軒下に飾り、病気や悪いことを追い払います。						地元産コシヒカリ、強化米		661 kcal	790 kcal	
	根菜汁			豚肉、みそ		にんじん	大根、ごぼう、ねぎ		じゃがいも			28.9 g	27.9 g
	いわしの蒲揚げ			いわし					かたくり粉、さとう	こめあぶら米油		21.1 g	23 g
	まめまめサラダ			大豆			えだまめ、キャベツ、きゅうり		さとう	ひまわり油		83 g	106 g
		牛乳								2.1 g	2.5 g		
6月	ごはん		～立春～ 2月4日は立春でした。2月が始まったばかりで、まだ寒い日が続いていますが、暦の上では春です。3学期も1か月が過ぎました。春に向けて準備をしていく時期です。体調を崩さないようにしましょう。						地元産コシヒカリ、強化米		606 kcal	849 kcal	
	春雨すまし			鶏肉		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ		マロニー			28.2 g	29.6 g
	絹厚揚げチリソースがけ			絹厚揚げ、豚肉		トマト			さとう	ひまわり油		20.1 g	27.3 g
	まぜっこサラダ				ちりめんじゃこ		キャベツ、きゅうり、たまねぎ		さとう			75 g	97 g
		牛乳								2.0 g	2.5 g		
7火	黒糖パン		～鶏肉～ 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も多く含む、粘膜を強くします。						黒糖パン		581 kcal	749 kcal	
	ポトフ			ウインナー		にんじん	たまねぎ		じゃがいも			28 g	33.8 g
	タンドリーチキン			鶏肉	ヨーグルト							17.8 g	20 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		74 g	94 g
		牛乳								2.9 g	3.5 g		
8水	ごはん(有機無農薬米)		～のり～ のりは多くの栄養素が含まれています。のりの約1/3は食物繊維です。野菜に含まれる食物繊維と違い柔らかく、穏やかな整腸作用をしてくれます。他にもビタミンC・B1・B2たんぱく質も豊富です。						有機無農薬米		631 kcal	742 kcal	
	五目汁			鶏肉		にんじん、小松菜	干しいたけ、たまねぎ		かたくり粉			22.4 g	31 g
	メンチカツ			豚肉			たまねぎ		パン粉、小麦粉	こめあぶら米油		21.2 g	18.2 g
	磯マヨサラダ			ハム	きざみのり	にんじん	キャベツ、きゅうり			ノンエッグマヨネーズ		84 g	108 g
		牛乳								2.3 g	2.7 g		

9 木	ごはん	～八宝菜の語源～ 昔、中国の宮廷の料理人たちが余った食材を炒め物にして食べていました。するとこの料理がとてもおいしいと評判になり、「たくさん宝物を集めて作ったようにおいしいおかずであるので八宝菜」と名付けたそうです。				地元産コシヒカリ、強化米	682 kcal	755 kcal	
	八宝菜		豚肉、なると、えび、うずら卵		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	25.4 g 37.4 g
	にらまんじゅう(2個、中3個)				にらまんじゅう				22.1 g 19 g
	ゆかり和え				にんじん	キャベツ、大根			92 g 121 g
	牛乳								2.9 g 3.4 g
10 金	ごはん	～すいとん汁～ すいとん汁は小麦粉の生地を汁で煮た料理のことですが、地域によって呼び名や味つけが違います。東北地方では「ひつつま汁」といい、しょうゆ味です。九州地方では「だんご汁」といい、白みそで味つけされているそうです。				地元産コシヒカリ、強化米	595 kcal	851 kcal	
	すいとん汁		豚肉、油揚げ、みそ		にんじん	白菜、しいたけ、ねぎ	すいとん		28.6 g 29.1 g
	白身魚の粕漬け焼き		赤魚				さとう		14.9 g 30 g
	野菜のごま和え				にんじん	キャベツ、もやし	さとう	白すりごま	82 g 105 g
	牛乳								2.2 g 2.6 g
13 月	ごはん	～和食～ 今日は和食のメニューにしました。今は洋食や中華など色々な献立がありますが、日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。ただしをとり「うま味」を料理に使うことで食材の味を引き立てます。				地元産コシヒカリ、強化米	615 kcal	791 kcal	
	じゃがいものみそ汁		みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ、ねぎ	じゃがいも		28.6 g 34.1 g
	さばの塩焼き		さば						18.6 g 22.7 g
	ひきなすり		豚肉		にんじん、ピーマン	大根	さとう	ごま油、白いりごま	79 g 101 g
	牛乳								2.3 g 2.7 g
14 火	米粉パン	～給食センターからのバレンタイン～ バレンタインは日本で生まれた行事ではないですが、給食を自でも楽しんでほしいと思い、給食センターからみなさんへハートのコロッケとチョコの入った大福のデザートを贈ります。					676 kcal	839 kcal	
	野菜スープ		鶏肉、なると			玉ねぎ、白菜	じゃがいも		26.5 g 36.7 g
	ハートコロッケ		豚肉		赤ピーマン	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	じゃがいも、パン粉、小麦粉	米油	21.8 g 30 g
	フレンチサラダ						さとう	ひまわり油	91 g 110 g
	牛乳								2.3 g 2.9 g

2月3日は節分です!

豆まきに加え、豆料理を食べて体のなかから鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。

「豆」をもっと好きになろう!

豆は、苦手人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。

種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70～80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるものになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

日本で食べられている豆

大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆

野菜として食べる豆

完全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

枝豆、グリーンピース(えんどう)、そら豆、さやいんげん(いんげん豆)、さやえんどう(えんどう)、もやし(大豆・緑豆など)、豆苗(えんどう)

小豆は、和菓子の材料に欠かせません。

甘納豆、ようかん、どら焼き

大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。

厚揚げ、豆腐、納豆、しょうゆ、大豆油、みそ、油揚げ、湯葉、きな粉、おから

まめまめサラダ

材料【4人分】

- むきえだまめ 40g
- 大豆(水煮) 40g
- キャベツ 80g
- きゅうり 60g
- さとう 小さじ1/2
- サラダ油 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ2

作り方

- キャベツ短冊切り、きゅうりは縦に半分にし、斜め切りにする。
- 1とむきえだまめ・大豆(水煮)を沸騰したお湯でサッとゆでる。
- 調味料を全部合わせ、2と和えて、できあがり♪

献立内容は、レシポ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