

# 令和5年度 2月の学校給食献立表



金ケ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)		
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生	中学生			
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満			
1 (木)	ごはん	牛乳	ポテト						591 Kcal	763 Kcal	2月に入り、暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さが続きます。野菜や果物に多く含まれているビタミン類は、免疫力や抵抗力を高めるので、積極的に食べて、風邪などの感染症予防に努めましょう。  (金ケ崎小 給食なし)		
	和風きんぴら包み焼き		とうふ	にんじん	たまねぎ	ごぼう	さとう	あぶら	しょうゆ	みりん		23.2 g 29.6 g	
	ご・す・こんサラダ		ひじき	にんじん	きゃべつ	とうもろこし	さとう		ごま	ノンエッグマヨネーズ		14.9 g 16.9 g 1.9 g	
	大根と生揚げのみそ汁	みそ		にんじん	だいこん							2.5 g	
2 (金)	【節分献立】												
	ごはん	牛乳	ポテト								明日は節分です。節分は「立春」「立夏」「立秋」「立冬」と呼ばれる白の前日をさします。昔は2月の「立春」が1年の始まりとされていたため、新たな1年が、福に満ちた1年になるように願いを込めて、2月の節分だけ、鬼に豆を投げる「豆まき」の風習があります。鬼は「魔物」を表し、神様のパワーを持つ五穀のひとつである大豆で邪気を祓うとされています。		
	いわしの蒲焼き風						でんぷん	さとう	あぶら	しょうゆ		さけ	615 Kcal 26.2 g
	おかか和え		かつおぶし		こまつな	きゃべつ						しょうゆ	20.7 g 1.7 g
豚汁		とうふ	にんじん	しいたけ	ごぼう			あぶら	しょうゆ	さけ		20.2 g 2.2 g	
5 (月)	ごはん	牛乳	ポテト								春雨は向からつくられているか知っていますか？春雨は緑豆やじゃがいも、さつまいもなどのでんぷんを原料としてつくられています。ツルツルとした食感が特徴で、スープや炒め物、サラダなどに使われます。  (西小 給食なし)		
	鶏肉の北京ダック風							はちみつ	ごまあぶら	しょうゆ		みりん	24.5 g 20.2 g
	春雨の甘辛炒め		とうふ	にんじん	しいたけ	ごぼう				しょうゆ		さけ	2.2 g
	中華スープ		とうふ	にんじん	たまねぎ	たけのこ		でんぷん	ごまあぶら	しょうゆ		しょうゆ	2.2 g
6 (火)	ごはん	牛乳	ポテト								きゃべつはサラダやスープなど、さまざまな料理に使われます。加熱するとささが減り、たくさん食べられます。春きゃべつはみずみずしくてやわらかいのが特徴ですが、今の冬きゃべつは葉が厚くて甘みがあるので、どちらかと言えば煮込み料理に向いています。芯にも栄養があるので細かく刻んで使いましょ。		
	ポークチャップ		とうふ	ピーマン	たまねぎ	ふなしめじ	さとう		あぶら	しょうゆ		みりん	589 Kcal 23.0 g 19.7 g
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	とうもろこし				ノンエッグマヨネーズ		しょうゆ	1.7 g
	きゃべつスープ		ベーコン	みずな	きゃべつ	えのきだけ				コンソメ		しょうゆ	1.7 g
7 (水)	ごはん	牛乳	ポテト								冬はほうれん草や小松菜などの青菜が旬です。青菜にはカルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれています。旬のものはハウス栽培などに比べて栄養価も高く、美味しいので積極的に食べましょう。		
	さばのカレー塩焼き		さば							カレーこ		しょうゆ	612 Kcal 23.3 g
	白菜の煮びたし		あぶらあげ	にんじん	ごま	はくさい	ごぼう			しょうゆ		みりん	22.1 g 2.0 g
	沢煮椀		とうふ	にんじん	みつば	しいたけ	ごぼう			しょうゆ		しょうゆ	2.0 g
8 (木)	【かみかみ献立】												
	ごはん	牛乳	ポテト								今日はかみかみ献立です。よく噛んで食べることができるように、いかやわかめ、きのこ、犬ぎめに切った鶏むね肉など、噛み応えのある食材を取り入れました。一口20回は噛んで食べるように意識してみてください。		
	麦ごはん		ポテト									604 Kcal 22.0 g	
	いかメンチカツ		わかめ	にんじん	きゅうり	しょうが		さとう	パンこ	でんぷん		ごま	20.8 g 2.1 g
野菜のゆかり和え		わかめ	にんじん	あかしそ	きゃべつ	もやし				しょうゆ		うめず	2.1 g
9 (金)	ごはん	牛乳	ポテト								大豆は古くから栽培されてきた作物で、私たちの食生活に欠かせない食べ物です。植物ですが、体をつくるものになるたんぱく質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれています。		
	彩り野菜玉子焼き		たまご	ほうれん草	たまねぎ			さとう		あぶら		しょうゆ	591 Kcal 21.7 g 21.8 g
	ひじきと大豆の炒り煮		あぶらあげ	にんじん	さやいんげん	こんにやく		さとう		あぶら		しょうゆ	2.3 g
	あさり入りみそ汁		とうふ	にんじん	ごま	だいこん	ねぎ						2.9 g
13 (火)	ごはん	牛乳	ポテト								学校給食ではさまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいとされています。豆はそのまま食べる水炊き・蒸し煮の缶詰や冷凍食品もあり、手軽に使えるので、家庭での食時にも取り入れてみましょう。		
	鶏肉のパン粉焼き		とうふ	パセリ				パンこ	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ		しょうゆ	597 Kcal 25.5 g 20.9 g
	豆サラダ		とうふ	にんじん	きゅうり	いんげんまめ	てぼうめ	さとう		オリーブオイル		しょうゆ	1.5 g
	根菜のカレースープ		とうふ	にんじん	だいこん	ごぼう	えのきだけ			あぶら		カレー粉	しょうゆ
14 (水)	ごはん	牛乳	ポテト								今、米粉を使った料理や商品が目立っています。アレルギーで小麦粉が食べられない人のために、米粉で作ったパンやケーキなどの商品もあります。出来上がりのもちもちとした食感を求めたパンやお菓子、サクサクとした食感を求めている揚げ物の衣に使うなど、米粉料理が普及してきています。ダマになりにくく、扱いやすいのも魅力のひとつです。		
	和風ハンバーグ		とうふ		たまねぎ			さとう	でんぷん	マッシュポテト		しょうゆ	683 Kcal 23.9 g 24.8 g
	かりほり和え					きゅうり	もやし		さとう	みずあめ		しょうゆ	2.1 g
	かきたま汁		たまご	にんじん	ごま	はくさい			でんぷん			しょうゆ	2.1 g
15 (木)	ごはん	牛乳	ポテト								ふりは成長するにつれて名前が変わる出世魚で、地域によって呼び名が異なります。関東では、わかし⇒いなだ⇒わらさ⇒ぶり、関西では、つばす⇒はまち⇒めじろ⇒ぶり と呼ばれています。  (永岡小 給食なし)		
	ぶりの西京焼き		ぶり					さとう		ごまあぶら		みりん	617 Kcal 28.8 g 21.5 g
	白菜と豚肉の煮物		とうふ	にんじん	はくさい	ごぼう	えのきだけ		さとう			あぶら	1.7 g
	高野豆腐のみそ汁		とうふ	にんじん	だいこん				じゃがいも				2.4 g
16 (金)	【ほかほかあったまる色とり献立】 (永岡小学校 6年生2班の希望献立)												
	コッペパン		ポテト								今日は永岡小学校6年生2班の希望献立です。高橋花奈さん、高橋龍人さん、増川彩人さん、小原瑞真さんが考えてくれました。あったまるようなシチューを選んで、色々な野菜を食べられるように工夫してくれました。美味しくいただきます！		
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	たまねぎ			パンこ	じゃがいも			あぶら	742 Kcal 26.2 g 27.6 g
	ほうれん草と大根のサラダ		ハム	にんじん	ほうれん草	だいこん			さとう			あぶら	2.6 g
シチュー		とうふ	にんじん	たまねぎ				じゃがいも	バター	ワイン		2.6 g	
19 (月)	ごはん	牛乳	ポテト								みなさん、朝ごはんはしっかり食べていますか？朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でもわかっています。朝ごはんを毎日食べて、勉強も運動も頑張らしましょう。		
	いわしの梅煮		いわし			うめ		さとう	みずあめ	しょうゆ		うめず	583 Kcal 22.9 g 19.2 g
	うずらの卵と野菜の煮物		たまご	にんじん	さやいんげん	だいこん	しいたけ		さとう			しょうゆ	2.2 g
	白菜のみそ汁		わかめ	にんじん	ごま	はくさい	ねぎ						2.8 g

※地元産使用予定の食材は赤字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)  
※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より