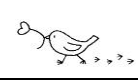



令和6年度 2月の学校給食献立表



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)						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			
3 (月)	【節分給食】									春分は2月2日は節分でした。節分は「立春」「立夏」「立秋」「立冬」と呼ばれる日の前日をさします。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。		
	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			ごめ						
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	さとう みずあめ	しょうゆ すしお	571 Kcal 24.3 g	720 Kcal 29.3 g			
	じゃがいもの塩麹炒め	とりにく		にんじん	こんにやく えだまめ しょうが	じゃがいも	あぶら	さけ しおこうじ	16.1 g 1.7 g		18.2 g 2.2 g	
	ひきな汁	あぶらあげ		にんじん	だいこん しょうが	ごぼう		しょうゆ さけしお				
節分福豆	だいず											
4 (火)	【節分給食】									春雨は何か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粉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。		
	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			ごめ	おおむぎ	565 Kcal 26.4 g	714 Kcal 32.3 g			
	鶏肉の北京ダック風	とりにく				はちみつ	ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ テンメンジャン	16.7 g 2.3 g		19.6 g 3.0 g	
	もやしのナムル			にんじん	ごまつな	もやし	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ すしお			
春雨担々スープ	ぶたにく だいず		にんじん	きゃべつ しょうが ねぎ たまねぎ	しょうが	はるさめ	ごま あぶら	みそラメンスープ				
5 (水)	【節分給食】									「どさんこ」は北海道産の馬の品種ですが、今は北海道を連想させる言葉として使われています。今日は北海道の特産物とされるじゃがいもやとうもろこし、バターなどが入った汁物になっています。		
	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			ごめ		660 Kcal 23.4 g	860 Kcal 29.3 g			
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ		あおさ			でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	しお		21.9 g 1.8 g	28.2 g 2.5 g
	きゃべつの甘酢和え			にんじん	きゃべつ だいこん	さとう			す しお			
	どさんこ汁	ぶたにく みそ とうふ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ とうもろこし	じゃがいも	バター	あぶら	とうがらし			
スクールヨーグルト						さとう	れんにゅう					
6 (木)	【節分給食】									肉じゃがに入っている肉は、日本全国で豚肉を使用しているわけではありません。実は肉じゃがに豚肉を使用するのは東日本で、西日本では牛肉を使用するのが一般的です。		
	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			ごめ	おおむぎ	584 Kcal 27.9 g	735 Kcal 34.0 g			
	ますの南部焼き	ます みそ						ごま	しょうゆ みりん さけ		17.6 g 1.8 g	20.8 g 2.2 g
	関西風肉じゃが	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも	あぶら	しょうゆ さけ みりん				
めかぶ汁	とうふ	めかぶ	にんじん	はくさい ねぎ				しょうゆ しお				
7 (金)	【旬の和食献立】(永岡小学校6年4班 希望献立)									今日は永岡小学校6年4班の希望献立です。高橋優夜さん、畠山将央さん、高橋結愛さん、及川瑞葵さんが考えてくれました。「旬の野菜たちを取り入れた和食の献立です。味わって食べてください。」とのこと。 		
	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			ごめ		631 Kcal 22.0 g	793 Kcal 26.7 g			
	鶏のから揚げ	とりにく			しょうが にんにく	でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ	23.4 g 1.6 g		27.4 g 2.0 g	
	きゃべつの塩昆布和え		こんぶ	にんじん	きゃべつ きゅうり		ごまあぶら	ごま	しょうゆ			
	白菜のみそ汁	みそ なまあげ		ごまつな	はくさい ししだい							
ぼんかん			ぼんかん									
10 (月)	【かるしお給食】									今日はかるしお献立です。「かるしお」とは生活習慣病予防や毎日の健康維持のために、塩をかるく使って美味しさを引き出す減塩の考え方です。カレー粉などの香辛料や、出汁を使うことで、美味しく減塩することができます。(金ケ崎小、永岡小 給食なし)		
	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			ごめ	おおむぎ	575 Kcal 24.8 g	723 Kcal 30.5 g			
	カップエッグ	たまご						しお	20.1 g 1.5 g		23.8 g 2.0 g	
	きゃべつのカレーソテー	ベーコン		にんじん	ピーマン プロッコリー	きゃべつ		あぶら	カレーこ しお コンソメ			
鶏ごぼろスープ	とりにく とうふ		にんじん	ごぼう たまねぎ えのきだけ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ しお こしょう					
12 (水)	【節分給食】									食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違うので、好き嫌いはなるべくしないで、いろいろなものを食べて欲しいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。		
	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			ごめ		606 Kcal 25.4 g	768 Kcal 31.1 g			
	さばの塩焼き	さば						しお	24.2 g 2.0 g		28.9 g 2.6 g	
野菜のゆかり和え	かつおぶし	くきわかめ	にんじん	あかしそ	きゃべつ	もやし		しょうゆ さとう しお うめず				
ごまキムチ汁	ぶたにく みそ とうふ		にんじん	ごまつな キムチ(にら)	ごぼう だいこん ねぎ こんにやく キムチ(ねぎ はくさい だいこん にんにく しょうが)		ごま あぶら	さけ みりん				
13 (木)	【節分給食】									大豆はさまざまな食べ物に加工されていて、和食に欠かせないしょうゆやみそ、納豆、豆腐、油揚げなどがあります。最近では環境に優しい大豆ミートといった「代替肉」の原料としても注目されています。		
	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			ごめ	おおむぎ	576 Kcal 24.8 g	728 Kcal 30.6 g			
	大豆ミート入り鶏そぼろ	とりにく だいず			たまねぎ しょうが グリンピース	さとう	あぶら	しょうゆ さけ	18.8 g 1.8 g		22.3 g 2.7 g	
切り干し大根のごまサラダ	ツナ(まぐろ かつお)		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり もやし	さとう	ごま ソンエッグマヨネーズ		しょうゆ す				
あさりときゃべつのみそ汁	あさり みそ		にんじん	みずな	きゃべつ ししだい							
14 (金)	【節分給食】									チンゲンサイはカルシウムや鉄、ベータカロテンが豊富な緑黄色野菜です。チンゲンサイは加熱すると葉は濃い緑に、葉柄は鮮やかな淡緑色になります。あくが少なく、手軽に調理できて、料理に彩りを添えることができます。		
	背割りコッパパン 牛乳		ぎょうにゅう			ごめ	おおむぎ	677 Kcal 23.9 g	831 Kcal 29.2 g			
	ロングウィンナー&ケチャップ	ウィンナー							トマトケチャップ		29.8 g 3.2 g	36.1 g 3.9 g
	レモンドレッシングサラダ				きゃべつ	きゅうり とうもろこし レモン	さとう	オリーブオイル	しお こしょう しょうゆ			
	チンゲンサイと卵のスープ	たまご		にんじん	チンゲンサイ	たまねぎ えのきだけ	でんぷん		コンソメ しお こしょう			
ハートのチョコプリン	とうにゅう				さとう	でんぷん	ココア					
17 (月)	【節分給食】									ぶ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違います。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。(金ケ崎中 給食なし)		
	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			ごめ		560 Kcal 25.6 g	-			
	ぶりの西京焼き	ぶり みそ				さとう		さけ				
	大根のそぼろ煮	とりにく		にんじん	だいこん こんにやく グリンピース しょうが	さとう	でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん さけ しお		19.4 g 1.5 g	
豆腐のすまし汁	とうふ	わかめ	にんじん	ごまつな	えのきだけ			しょうゆ				
18 (火)	【金ケ崎中学校 リクエスト給食】									今日は金ケ崎中学校のリクエストメニューの中から、わかめごはん、かりぼり和えを取り入れました。残りのリクエストメニューは25日に取り入れます。 		
	わかめごはん 牛乳		ぎょうにゅう			ごめ	さとう	しお	604 Kcal 23.7 g		787 Kcal 30.0 g	
	あじフライ	あじ				パンこ	こむぎこ	あぶら	しお		20.9 g 2.2 g	26.5 g 3.1 g
	かりぼり和え				きゅうり もやし つぼづけ(だいこん)	さとう	みずあめ		しょうゆ しお す			
鶏ちゃんご汁	とりにく みそ あぶらあげ		にんじん	はくさい だいこん ぶなしめじ ねぎ		あぶら		しょうゆ さけ とうがらしこ				
19 (水)	【節分給食】									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、そうでない人に比べて、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。		
	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			ごめ	おおむぎ	601 Kcal 24.0 g	753 Kcal 28.9 g			
	だし巻き玉子	たまご				さとう	でんぷん	あぶら	つゆ しお		17.9 g 1.9 g	20.7 g 2.4 g
	白菜と豚肉の煮物	ぶたにく		にんじん	はくさい こんにやく えのきだけ たまねぎ	さとう	あぶら		しょうゆ さけ みりん			
じゃがいものみそ汁	みそ あぶらあげ		にんじん	ごまつな	だいこん	じゃがいも						
しらぬい												

※地元産使用予定の食材は太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