



2月 給食献立表

名張市立名張小学校

日	こん だて 献立	ぎゅうにゅう 牛乳	にく 血や肉になる 赤の食品	ねつ 熱や力の元になる 黄の食品	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える 緑の食品	I補填 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつぶやき
2月	ごはん おでん風煮 なめだけ和え	牛乳	ぎゅうにゅう うずらまご カットこんぶ やきにくわ	ごはん, じがいも, さんおんとう	たいこん,いたこんにやく, キヤベツ, もやし,みずな, にんじん,えのきたけ	562 kcal 24.4 g 15.7 g 1.6 g	「なめだけ」はどんなきのこか知っていますか?地図によつては「ひめこ」というきのこをさしますが、えのきだけをしようゆやみりんで甘辛く味付けしたものを「なめだけ」と呼びます。
3火	麦ごはん いわしのかば焼き風 和え物 里芋のみそ汁 福豆	牛乳	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ,ふくまめ	むぎごはん, かたくりこ, あぶら, さんおんとう, さといも	しょうが, キヤベツ, こまつな,にんじん, たいこん,はねぎ	623 kcal 25.6 g 19.9 g 2.0 g	今日は節分です。季節を分けると書いて「節分」。明るから節分が春になります。日本の暦は1月に24回季節の変わる節分がありますが、2月の節分行事が現在に残り、豆まきや、焼いたけの頭を玄関に飾ったりします。みんなの家は豆まきをしますか?
4水	親子丼 ごま和え もずくのすまし汁 立春	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく,たまご, もずく, とうふ	むぎごはん, あぶら,さんおんとう, かたくりこ, いりごま	たまねぎ, ほししいたけ, ねぎ, はくさい, にんじん,みずな, えのきたけ	604 kcal 24.6 g 18.3 g 2.1 g	★名張産野菜(農薬・化学肥料不使用) みずな
5木	ドライカレー かぶのポトフ	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたひにく, ぎゅうひにくに, ひきわりだいず, ウインナー	スライスパン, あぶら,さんおんとう, パンこ, じがいも	ににく,にんじん, たまねぎ,エリンギ,かぶ, かぶは	582 kcal 26.9 g 24.0 g 2.6 g	かぶは、いつも食べている根と思っている部分が「茎(くき)」です。なので、茎からちゃんと根が生えています。また、かぶといいう名前は、「かぶ(頭を表す)」のような形からついたものです。
6金	減量麦飯 五目あんかけうどん れんこんサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく, あぶらあげ, ハム	むぎごはん, うどん,あぶら, かたくりこ, ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ, にんじん, はねぎ, れんこん, フロッコリー, キヤベツ, ホールコーン	601 kcal 21.5 g 21.4 g 2.4 g	れんこんは、泥沼の田んぼに植えて、夏に白か薄紅色の大さな花が咲き、冬に田んぼの泥の中で大きく育ったものを掘り出して、食事にします。おなかの腸子を整えたり、体の免疫力を高めたりする働きがあります。
9月	ごはん ピーフンの炒め物 豆腐の五目スープ	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく, とりにく, とうふ	ごはん, ピーフン, あぶら	ににく, しょが, たまねぎ, にんじん, キヤベツ, もやし, にら, きくらげ, たけのこ, えのきたけ, チンゲンサイ	566 kcal 22.1 g 15.2 g 1.8 g	ピーフンに入っている黒いもの何かわかりますか?別名「みみだけ」と呼ばれるキノコの仲間くらげです。名張市錦生(にしき)地区で栽培された名張産の食材です。
10火	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ 即席漬け みそ汁	牛乳	ぎゅうにゅう やきにくわ, あおのり, あつあげ,みそ	むぎごはん, こめこ,かたくり粉, あぶら, さつまいも	キヤベツ, たくあん, ごぼう, つきこんにやく, しめじ, はねぎ	624 kcal 22.3 g 16.5 g 3.0 g	磯辺揚げとは、海の苔や香りを感じられる揚げ物のことです。今日は、骨のりをちくわに付けて揚げてあります。また、よく似た書き方の「磯にこ書くいそは」は、板海苔で食材をはさんだものとあります。
12木	黒糖パン コーンシチュー マカロニサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく, クリーム, ハム	こくとうパン, あぶら, ジャガイモ, こめこ, マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ, ホールコーン, クリームコーン, ほうれんそう, キヤベツ, にんじん, ブロッコリー	588 kcal 22.6 g 22.7 g 2.2 g	学校のシチューの方がどのより好きという児童がいました。学校ではルウを使わず米粉を牛乳で溶いてうつおじと塩コショウで味付けをした具材を合わせてあります。バターなどの脂を使わないであさりシンプルに仕上げります。
13金	麦ごはん 鰯の味噌煮 粉ふき芋 けんちん汁	牛乳	ぎゅうにゅう さば,みそ, あおのり, とうふ	むぎごはん, さんおんとう, あおのり, とうふ	しょが, ごぼう, にんじん, たいこん, つきこんにやく, ほししいたけ, はねぎ	620 kcal 26.2 g 18.9 g 2.2 g	さばの味噌煮は、給食の魚料理で子どもたちも大好きないっぽいの獻立です。秋から冬にかけて脂を蓄え、今とってもおいしい魚です。この脂は、頭やからだにとても良いとされているので、しっかり食べましょう。
16月	ごはん カレー麻婆豆腐 パンサンスウ いちご	牛乳	ぎゅうにゅう とうふ,あかみそ, ぶたひにくに, ハム	ごはん, あぶら,さんおんとう, かたくりこ,はるさめ,いり ごま,ごまあぶら	ににく, しょが, たまねぎ, ほししいたけ, はねぎ, もやし, キヤベツ, にんじん, いちご	613 kcal 26.0 g 19.3 g 1.7 g	思い出してください。4月にイチゴが出土した時の話。なぜイチゴは赤いのですか。今日は、イチゴの種を探してください。どこにあるでしょう?答えは・・・放送をよく聞いてね。
17火	鶏ごぼうごはん おかか和え 豚汁	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく, かつおぶし, ぶたにく,みそ	むぎごはん, あぶら, さんおんとう, さといも	ごぼう, しめじ, はねぎ, なばな, キヤベツ, もやし, たいこん, つきこんにやく, にんじん	560 kcal 21.7 g 14.5 g 2.3 g	パリっ子給食: なばな
18水	麦ごはん 高野豆腐と青菜の卵とじ こんにゃくのきんぴら	牛乳	ぎゅうにゅう こおりとうふ, とりにく,たまご, ぶたにく	むぎごはん, さんおんとう, かたくりこ,あぶら,じゃ がいも,いりごま	にんじん, ほししいたけ, たまねぎ,みずな, しょうが, つきこんにやく, さやいんげん	612 kcal 23.7 g 17.3 g 1.4 g	三重県のブランチ野菜にもなっているなばなですが、名張でもたくさん栽培されていますので、今日は、名張産のなばなを使って、おかか和えにしました。
19木	揚げパン ベンズ和風ソース 豆乳スープ	牛乳	ぎゅうにゅう ツナあぶらづけ, ベーコン, とうにゅう	コッペパン, あぶら, じょうはくとう, ベンズ, じゃがいも, こめこ	ににく, キヤベツ, たまねぎ, にんじん, しめじ, こまつな, タネな	647 kcal 23.1 g 26.4 g 2.8 g	みえ地物一番給食の日
20金	麦ごはん ちゃんこ鍋風 ねりごま和え	牛乳	ぎゅうにゅう とりひきにく, あぶらあげ, やきとうふ, わきにくわ	むぎごはん, かたくりこ, ねりごま, いりごま	しょうが, はくさい, ごぼう, だいこん, にんじん, はねぎ, キヤベツ, こまつな, もやし	578 kcal 24.2 g 18.1 g 1.8 g	★名張産野菜(農薬・化学肥料不使用) タネ菜
24火	麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 磯辺和え デコポン	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたひにくに, あつあげ, やきのり	むぎごはん, あぶら, ジャ がいも, さんおんとう, かたくりこ	しょうが, にんじん, いたこんにやく, さやいんげん, はくさい, もやし, こまつな, デコポン	607 kcal 22.7 g 17.5 g 1.2 g	デコポンを知っていますか?別名「不知火(しらぬい)」ともいいます。凹凸(こぼこ)の出ているように形が似ていることや、掛け合わせたポンカンからデコポンと呼びます。もうわかりましたか?みかんの仲間です。
25水	チキンカレー 大根サラダ	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく, ツナみずには カットわかめ	むぎごはん, あぶら, ジャ がいも, こむぎこ, いりごま, さんおんとう	しょうが, ににく, たまねぎ, にんじん, ホールコーン, ほうれんそう	628 kcal 20.1 g 18.9 g 2.4 g	パリっ子給食: 大根
26木	減量パン 焼きそば かきたま汁	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにくに, あおのり, とうふ,たまご	げんりょうパン, やきそばめん, あぶら, かたくりこ	たまねぎ, にんじん, キヤベツ, もやし, しょうが, ほししいたけ, はねぎ	612 kcal 25.9 g 22.8 g 2.6 g	みえ地物一番給食の日
27金	麦ごはん わかさぎのスペイス揚げ ゆかり和え のっぺい汁	牛乳	ぎゅうにゅう わかさぎ, あぶらあげ	むぎごはん, かたくりこ, あぶら, さといも	キャベツ, もやし, だいこん, にんじん, つきこんにやく, はねぎ	566 kcal 21.6 g 16.2 g 1.7 g	わかさぎは、魚ですが海の魚?川の魚どちらだと思いますか?実はどちらにも住める魚だそうです。鮭のように川で生まれて、海へ下りました川に戻ってきます。海となががつがつない湖に放流されても生きることができます。

◇学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇パリっ子給食の日: 指定した野菜は、「名張産」を使用します。19日「なばな」、29日「たいこん」です。

◇みえ地物一番給食の日: 1月・16日は、「名張産」・「三重県産」の食材をできるかぎり使用するようにします。

★名張産野菜(農薬・無化学肥料栽培)をとり入れた給食: 4日「ごま和え」のみずな、19日「ベンズ和風ソース」のタネ菜は、

環境に配慮した方法で作られた名張産を使用します。

(名張市が進めている有機農業生産地づくり推進事業の中で、学校給食において試行導入するもので、今回使用する食材に係る費用は名張市が負担します。)

