



2月給食献立表

日	献立	牛乳	血や肉になる 赤の食品	熱や力の元になる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	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 なめたけ和え		ぎゅうにゅう、 ぎゅうすじ、あつあげ、 うずらたまご、 カットこんぶ、 やきちくわ	ごはん、 じゃがいも、 さんおんとう	だいこん、いたこんにやく、 キャベツ、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	「なめたけ」とはどんなきのこが知っている ですか？地域によっては「なめこ」というきの こをさしますが、えのきたけをしょうゆやみ りんで甘辛く味付けしたものを「なめたけ」 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		ぎゅうにゅう、 いわし、 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、キャベツ、 こまつな、にんじん、 だいこん、はねぎ	623 kcal 25.6 g 19.9 g 2.0 g	今日は節分です。季節を分けるとして「節 分」。明日から季節が春に変わります。日本 の暦は1年に24回季節の変わる節分がありま すが、2月の節分行事だけが現在に残り、豆ま きや、焼いたいわし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		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、 はねぎ、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	★名産産野菜(農薬・化学肥料不使用) みずな 今日のごま和えにみずなを使っています。冬 において栄養満点野菜の一つです。
5木	ドライカレー かぶのポトフ		ぎゅうにゅう、 ぶたひきにく、 ぎゅうひきにく、 ひきわりだいず、 ウィンナー	スライスパン、 あぶら、さんおんとう、 パンこ、 じゃがいも	にんにく、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 ちゃんちゃん根が生えてきます。また、かぶとい う名前は、「カぶり(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		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、 ほししいたけ、はくさい、 はねぎ、れんこん、 ブロッコリー、キャベツ、 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 に白く薄紅色の大きな花が咲き、冬に れんこんの泥の中で大きく育ったものを掘り 出して、食用にします。おなかの調子を 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 ビーフンの炒め物 豆腐の五目スープ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 とりにく、 とうふ	ごはん、 ビーフン、 あぶら	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 キャベツ、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	ビ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 キノコの仲間さくらげです。名産市鏡生 (にしきお) 地区で栽培された名産産の 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		ぎゅうにゅう、 やきちくわ、 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	キャベツ、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、海苔や香りを感ぜられる 揚げ物のことで、今日は、青のりをちくわに つけて揚げがあります。また、よく似て書き 方の「磯に部と書くいそは、板海苔で食材 をはさんだもののことを言います。
12木	黒糖パン コーンシチュー マカロニサラダ		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、じゃがいも、 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、キャベツ、 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家の方が好きという月 産がありました。学校では小麦粉や米を 牛乳で溶いてかつおだしと塩コショウで味付 けをした食材と合わせて作ります。バターな どの脂も使わないのであっさりシチューに仕 上がりです。
13金	麦ごはん 鯖の味噌煮 粉ふき芋 けんちん汁		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、 じゃがいも、 あぶら	しょうが、ごぼう、 にんじん、だいこん、 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 も大好きな一押し献立です。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		ぎゅうにゅう、 とうふ、あかみそ、 ぶたひきにく、 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	にんにく、しょうが、 たまねぎ、ほししいたけ、 はねぎ、もやし、キャベツ、 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 た時のお話。なぜイチゴは赤いのか？でし た。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か？さあ・・・ 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		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、キャベツ、もやし、 だいこん、つきこんにやく、 にんじん	560 kcal 21.7 g 14.5 g 2.3 g	パリッ子給食：なばな 三重県ブランド野菜にもなっているなばな ですが、名産でもたくさん栽培されている ので、今日は、名産産のなばなを使って、おか か和えにしました。
18水	麦ごはん 高野豆腐と青菜の卵とし こんにやくのきんぴら		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	高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥させる作 り方です凍(し)み豆腐ともよびます。作 られた地域によって呼び名も変わりますが、 岐阜県の間ヶ谷原を境に西が高野豆腐 産、東が凍み豆腐と別れるようです。名 産は西側高野豆腐産地。
19木	揚げパン ペンネ和風ソース 豆乳スープ		ぎゅうにゅう、 ツナあぶらづけ、 ペーコン、 とうにゅう	コッペパン、あぶら、 じょうはくとう、 ペンネ、じゃがいも、 こめこ	にんにく、キャベツ、 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 ★名産産野菜(農薬・化学肥料不使用) タネ菜 名産にしかない地元野菜です
20金	麦ごはん ちゃんこ鍋風 ねりごま和え		ぎゅうにゅう、 とりにく、 あぶらあげ、 やきとうふ、 やきちくわ	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、キャベツ、 こまつな、もやし	578 kcal 24.2 g 18.1 g 1.8 g	みえ地物一番給食の日 できるだけ名産産・三重県産の食材を 使って給食を作っています。いつも八百 屋さんか一生懸命集めて持ってきてくれ ています。感謝です。
24火	麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 磯辺和え デコボン		ぎゅうにゅう、 ぶたひきにく、 あつあげ、 やきのり	むぎごはん、あぶら、じゃ 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、デコボン	607 kcal 22.7 g 17.5 g 1.2 g	デコボンを知っていますか？別名「不知火 (しらぬい)」ともいいます。凸凹(でこ ぼこ)の出ているほうに形が似ていること や、掛け合わせたパンゴンからデコボンと 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		ぎゅうにゅう、 とりにく、 ツナみず、 カットわかめ	むぎごはん、 あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、いりごま、 さんおんとう	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 だいこん、ホールコーン、 ほうれんそう	628 kcal 20.1 g 18.9 g 2.4 g	パリッ子給食：大根 サラダの大根は、名産の農家さんが作っ てくれたものを届けられました。先 日かぶは茎だよと言いました。大根は、 上が茎、下の方が根です。
26木	減量パン 焼きそば かきたま汁		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 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、 キャベツ、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	戦後小麦が出回るようになって、中華のチャ オメンに似た塩と醤油の味付けで食べられて いた焼きそばですが、小麦が高価だったた め、キャベツで量を増やしたら味が薄くな り、味の濃いソース焼きそばが誕生したそう です。
27金	麦ごはん わかさぎのスパイス揚げ ゆかり和え のっぺい汁		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、魚です海の魚？川？の魚 どっちだと思いますか？実はどちらにも 住める魚だそうです。鮭のように川に生 まれて、海へ下りまた川に戻ってきます。 海とつながっていない湖に放流され 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。

◇パリッ子給食の日：指定した野菜は、「名産産」を使用します。19日「なばな」、29日「だいこん」です。

◇みえ地物一番給食の日：15日・16日は、「名産産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。

★名産産野菜(無農薬・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「ペンネ和風ソース」のタネ菜は、
環境に配慮した方法で作られた名産産を使用します。

(名張市が進めている有機農業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。)

