



2月給食献立表



日	献立	牛乳	血や肉になる 赤の仲間	働く力になる 黄の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	IUP たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつづやき
1水	麦ごはん ホイコーロー 卵スープ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 あつあげ、 あかみそ、たまご	むぎごはん、 あぶら、 さんおんとう、 かたくりこ	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、 にんじん、しめじ、しょうが、 にんにく、ほししいたけ、 ほうれんそう	608 kcal 24.4 g 18.6 g 1.8 g	ホイコーローは、中国四川料理の1つです。本場四川では、豚肉を一度茹でたら炒めて作るそうです。
2木	減量パン 焼きそば 冬野菜スープ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 あおのり、 とりにく	げんりょうパン、 やきそばめん、 あぶら、じゃがいも、 かたくりこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 もやし、べにしょうが、 ブロッコリー、かぶ	636 kcal 24.6 g 21.5 g 2.3 g	年中出回っていることの多い野菜も旬があり、その季節を元気に過ごせる栄養がちゃんと含まれています。今日の冬野菜のにんじん、キャベツ、ブロッコリー、かぶもそうです。しっかり食べて体の調子を整えましょう
3金	麦ごはん いわしのかば焼き風 ゆかり和え 大根の味噌汁 福豆		ぎゅうにゅう、 まいわし、 あつあげ、 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	しょうが、キャベツ、だいこん、 つきこんやく、しめじ、はねぎ	634 kcal 26.5 g 20.5 g 1.9 g	今日は筋分。豆まきはしますが？実は豆まきをして鬼を追い返さなくていい人がいます。それは、渡辺さんと坂田さんだそうです。その昔悪い鬼を退治したことから鬼に恐れられていたというのが理由です。
6月	ごはん ヤムニョムチキン 野菜ソテー スープ		ぎゅうにゅう、 とりにく、 とうふ	ごはん、 かたくりこ、あげあぶら、 さんおんとう、 いりごま、あぶら	しょうが、にんにく、キャベツ、 にんじん、こまつな、たまねぎ、 もやし、ほししいたけ、はねぎ	685 kcal 25.4 g 25.7 g 2.0 g	ヤムニョムチキンは、薬味や香辛料などを合わせた調味料（ヤムニョム）をから揚げにした鶏に絡めて作った料理のことです。
7火	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ こんにゃくのきんぴら いよかん		ぎゅうにゅう、 ごりとうふ、 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、こまつな、しょうが、 つきこんやく、さやいんげん、 いよかん	623 kcal 22.6 g 16.6 g 1.4 g	季節と共に小さな食べやすい温州みかんから、手が果汁でベタベタになってしまう大きなみかんに変わります。食べ方が分からないので、やきよみのある薄皮を食べて美味しくないと訴える児童もいます。今日も教室を回って向き方を説明します。
8水	豚スタミナ丼 なばなのお浸し 根菜のみそ汁		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 あつあげ、 みそ	むぎごはん、 あぶら、 はるさめ、さんおんとう、 さつまいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、もやし、にら、なばな、 キャベツ、だいこん、ごぼう、 つきこんやく	641 kcal 24.4 g 16.7 g 2.4 g	【パリっ子給食：なばな】 「なばな」で検索すると「菜の花」と「三重なばな」が出てきます。今日は名張で作られている三重なばなを給食でおいしくいただきます。
9木	コッペパン ポークビーンズ 花野菜のサラダ		ぎゅうにゅう、 きんときまめ、だいた、 ぶたにく、 ロースハム	コッペパン、 あぶら、こむぎこ、 じゃがいも、 マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく、 さやいんげん、カリフラワー、 ブロッコリー、キャベツ	655 kcal 25.5 g 26.9 g 2.5 g	花野菜のブロッコリーとカリフラワーどちらも花のほほ部分を食べるキャベツの仲間です。ブロッコリーは黄色い花が咲き、カリフラワーは、白色の花が咲きますが、カリフラワーには、いろんな種類があるので、白ばかりではないようです。
10金	麦ごはん 鮭のバーベキューソース ごまポテト けんちん汁		ぎゅうにゅう、 ぎんざけ、 とうふ	むぎごはん、 こめこ、あぶら、 さんおんとう、じゃがいも、 いりごま、くろごま	はねぎ、しょうが、にんにく、 ごぼう、にんじん、 つきこんやく、ほししいたけ	638 kcal 26.6 g 19.2 g 2.0 g	ごまポテトは、茹でたじゃがいもを粉ふき芋にする時に、黒ごまと白いつたすりごまをまぜて作ったものです。手間は、自身がつつあん煎魚や水に流れやすい栄養を守ってくれるので、栄養が壊れにくい食材です。
13月	ごはん 大根のピリ辛煮 ねりごま和え		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 あつあげ、 あかみそ、しろみそ	ごはん、 あぶら、 さんおんとう、 ねりごま、いりごま	しょうが、いたこんやく、 だいこん、にんじん、キャベツ、 ほうれんそう、もやし	606 kcal 22.9 g 20.4 g 1.6 g	【パリっ子給食：大根】 2月に入ると大根もそろそろ旬のおいしい季節が終わりですが、名張ではまだまだ美味しい大根作ってくれています。
14火	麦ごはん 湯豆腐 小松菜の炒め物 豚汁		ぎゅうにゅう、 うましとうふ、 ベーコン、 ぶたにく、みそ	むぎごはん、 あぶら、 さといも	にんじん、たまねぎ、こまつな、 キャベツ、ごぼう、だいこん、 つきこんやく、はねぎ	609 kcal 22.8 g 18.0 g 1.9 g	豚汁に入れる具材は家庭によっていろいろですが、何を入れますか？給食では里芋が多いですが、ジャガイモやさつまいもを入れてもおいしくです。
15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	640 kcal 20.6 g 19.1 g 2.3 g	チキンカレーは、給食のカレーの定番にもなってきました。牛肉や豚肉で作るカレーもおいしいですが、鶏肉あなどなれます。子どもたちにも人気です。
16木	黒糖パン 玄米団子のクリーム煮 ひじきサラダ		ぎゅうにゅう、 とりにく、 だいた、ロースハム、 ほしひじき	こくとうパン、 れいとうげんまいだんご、 あぶら、じゃがいも、 こめこ、バター、さんおんとう	たまねぎ、にんじん、しめじ、 キャベツ、ホールコーン、 こまつな	644 kcal 24.5 g 19.4 g 1.9 g	【みえ地物一番給食の日】 玄米団子は、三重県のお米で作られています。おでんに入れたときは、里芋と間違えられてしまいました。今日は、どうかな？
17金	麦ごはん 鯖の塩焼き ほうれん草の磯辺和え のっぺい汁		ぎゅうにゅう、 しよさば、 やきのり、 あぶらあげ	むぎごはん、 さといも、 かたくりこ	ほうれんそう、キャベツ、もやし、 だいこん、にんじん、 つきこんやく、はねぎ	614 kcal 28.4 g 20.0 g 1.8 g	【みえ地物一番給食の日】 磯辺和えに使う焼きのりは、味付けのない小さく切った海苔を使います。風味が良くて、野菜が苦手な児童も比較的食べることが出来ます。
20月	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスウ いちご		ぎゅうにゅう、 とうふ、 ぶたひきにく、 あかみそ、ロースハム	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、 はねぎ、もやし、ほうれんそう、 キャベツ、にんじん、いちご	635 kcal 26.2 g 19.8 g 1.7 g	青蓮寺で作られている美味しいいちごを使います。いちごは、美味しいと食べているところが、美ではなく、種だと思っているとかなのです。
21火	タコライス もずくスープ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうひきにく、 ぶたひきにく、チーズ、 もずく、とうふ	むぎごはん、 あぶら、 ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、セロリ、 ホールトマト、キャベツ、 えのきたけ	639 kcal 25.5 g 21.4 g 2.3 g	今日は沖縄料理、もずくは海藻の仲間、花や果物のような種ができて増えるわけではなく、胞子で増えたり分裂を繰り返しながら増えるそうです。
22水	麦ごはん おでん風煮 小松菜のかみかみ和え かたやき		ぎゅうにゅう、 ぎゅうすじ、あつあげ、 さつまいも、うずらたまご、 カットこんぶ、いか	むぎごはん、じゃがいも、 さんおんとう、 あぶら、いりごま、 かたやき	だいこん、いたこんやく、 こまつな、もやし、にんじん、 きりほしだいこん、にんにく	653 kcal 28.0 g 17.3 g 1.8 g	毎日いろいろな日があります。今日は「フーフー」でおでんの日。そして、「忍忍忍」ということで、忍者の携帯食かたやきも登場です。
24金	麦ごはん わかさぎのスパイス揚げ 即席揚げ ひじきの煮物		ぎゅうにゅう、 わかさぎ、しよこんぶ、 ぶたにく、ほしひじき、 だいた	むぎごはん、 かたくりこ、 あぶら、じゃがいも、 くろざとう	キャベツ、にんじん、 つきこんやく、れんこん、 さやいんげん	613 kcal 23.4 g 16.6 g 1.4 g	ワカサギ釣りは冬の寒い季節の風物詩とも、1月にワカサギ釣りを知っていますか？わかさぎが出た日に聞くと、何人かよく知っていました。海でも湖でも生きる魚です。
27月	ごはん チャプチェ 白菜スープ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうにく、 ベーコン、 とうふ	ごはん、 あぶら、はるさめ、 いりごま、さんおんとう、 ごまあぶら	にんにく、ほししいたけ、 たまねぎ、にんじん、にら、 たけのこ、もやし、はくさい、 しょうが、こまつな	612 kcal 21.0 g 18.8 g 1.9 g	チャプチェは、サツマイモのデンプンから作られた春雨を使った韓国（朝鮮）の伝統的な家庭料理です。給食では緑豆で作られた春雨を使います。
28火	減量麦ごはん カレーうどん ビーンズサラダ		ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 きんときまめ、 ロースハム	むぎごはん、 うどん、あぶら、 かたくりこ、 じゃがいも、マヨネーズ	たまねぎ、ほししいたけ、 はねぎ、キャベツ、ブロッコリー	611 kcal 20.7 g 22.1 g 1.8 g	カレーうどんは、カツオと昆布でとった美味しい出汁をもとに、カレー粉と調味料で仕上げます。少しスパイスの効いた献立です。

◇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：指定した野菜は「名張産」を使用します。8日「なばな」・13日「大根」です。

◇みえ地物一番給食の日：16日・17日は、「名張産」「三重県産」の食材をできる限り使用するようになります。

