



# 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	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつぶやき
1木	コッペパン ポイルウインナー ゆで野菜 冬野菜のポトフ		ぎゅうにゅう、 フランクフルト、 とりこ	コッペパン、 じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、 たまねぎ、だいこん、 ブロッコリー	559 kcal 24.8 g 25.0 g 2.8 g	冬野菜のポトフの中に冬野菜は何種類？ 1:7種類 2:6種類 3:5種類 答えは・・・(給食時間の放送で)
2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、 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、 つきごんにやく、しめじ、 はねぎ	621 kcal 26.2 g 20.5 g 1.9 g	今日は2月3日、節分の日の行事食です。節分とは、季節の変わり目の日のことを言います。つまり、2月3日は、冬の終わりと2月4日から春ということですよ。
5月	ごはん チャブチェ 白菜スープ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうにく、ぶたにく、 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	600 kcal 21.0 g 18.8 g 1.9 g	チャブチェは、漢字にすると「雑」「菜」と書きます。「雑」は数々のものを混ぜ合わせるという意味で、「菜」は、細切りにした食材又はおかずを意味するそうです。
6火	鶏ごぼろごはん ねりごま和え みそ汁		ぎゅうにゅう、 とりこ、 やきちくわ、 あつあげ、みそ	むぎごはん、 あぶら、さんおんとう、 ねりごま、いりごま、 じゃがいも	ごぼろ、しめじ、はねぎ、 キャベツ、ほうれんそう、 もやし、にんじん、たまねぎ、 つきごんにやく	581 kcal 21.8 g 16.0 g 2.3 g	ごぼろを漢字で書くと「牛」という字を使います。中国では、草木より大きいものに「牛」という字を使います。ごぼろは、「勇」という字に似ていてそれより大きい植物「牛・勇」ごぼろになったそうです。
7水	麦ごはん 鱈の西京焼き 小松菜のおひたし ひじきの煮物		ぎゅうにゅう、 さわら、しろみそ、みそ、 ぶたにく、ほしひじき、 だいず	むぎごはん、 さんおんとう、あぶら、 じゃがいも、 くろざとう	キャベツ、こまつな、にんじん、 つきごんにやく、れんこん、 さやいんげん	612 kcal 28.3 g 16.1 g 1.6 g	★名張産野菜：こまつな 無農薬・無化学肥料栽培 12月にも使用した福産農産さんの美味いこまつなを使ったお浸しです。
8木	減量パン ペンネクリームソース ツナサラダ		ぎゅうにゅう、 とりこ、 なまクリーム、 ツナあぶらづけ	げんりょうパン、 ペンネ、あぶら、 こめこ	セロリー、たまねぎ、エリンギ、 しめじ、ほうれんそう、 キャベツ、ブロッコリー、 にんじん、ホールコーン	566 kcal 24.5 g 20.8 g 1.7 g	ペンネとは、数百種類の小麦のストロウの1つで、形をよく見ると両端が鋭めにカットされていて、卵の形に似ていることから、ペンネと呼ばれています。
9金	麦ごはん 鶏肉の甘酢炒め はるさめスープ		ぎゅうにゅう、 とりこ、 うずらたまご、 ベーコン、とうふ	むぎごはん、 かたくりこ、あぶら、 さんおんとう、 ごまあぶら、はるさめ	しょうが、にんじん、たまねぎ、 たけのこ、ピーマン、しめじ、 キャベツ、こまつな	682 kcal 25.0 g 25.5 g 2.5 g	春雨は、デンプンに水を加えて、小穴の開いた製種機で圧力をかけて押し出し作ります。その棒がしとしと落ちる春雨の音を思わせることから、「はるさめ」と名付けられました。
13火	チキンカレー 大根サラダ		ぎゅうにゅう、 とりこ、 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	625 kcal 20.3 g 18.9 g 2.3 g	パリッ子給食「大根」 サラダの大根は、名張の農家さんが作ってくれたものです。冬の大根は、寒さに負けずに栄養があるのでしっかり食べましょう。
14水	麦ごはん 鱈の塩焼き ごま和え 貝たたくさん味噌汁		ぎゅうにゅう、 しおさば、 とうふ、みそ	むぎごはん、 いりごま	キャベツ、ほうれんそう、 もやし、にんじん、だいこん、 つきごんにやく、しめじ、はねぎ	605 kcal 29.2 g 20.3 g 2.4 g	鱈のつたサバは食べやすいですが、三重県で採れるサバは、こまざらと違って鱈が少なく少しバツつきが。口の中が整っていない子どもたちは、食べにくいようですよ。今日はどの産地かな。
15木	黒糖パン 白菜と肉団子のスープ煮 大豆とさつまいもの甘辛		ぎゅうにゅう、 とりひきにく、 だいず	こくとろパン、 かたくりこ、 あぶら、さつまいも、 さんおんとう	しょうが、はねぎ、はくさい、 たまねぎ、にんじん	553 kcal 22.0 g 21.6 g 1.9 g	みえ地物一番給食の日 スープの肉団子の味が苦手という児童がいました。手作りの肉団子にはしょうが、しょうゆ、ねぎ、塩が入っています。しょうがの味を控えめにしたいかな。
16金	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ こんにゃくのきんぴら デコボン		ぎゅうにゅう、 こぎゅうとうふ、 とりこ、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、 つきごんにやく、さやいんげん、 デコボン	627 kcal 23.9 g 18.0 g 1.4 g	みえ地物一番給食の日 デコボンを知っていますか？おでこがポコと出た形のみかんです。給食では切るで形が見えませんが、デコボンの写真が本物：お楽しみ。
19月	ごはん 肉豆腐 なばなの磯辺和え いちご		ぎゅうにゅう、 ぎゅうにく、ぶたにく、 やきとうふ、 やきのり	ごはん、 あぶら、 さんおんとう	にんじん、たまねぎ、ごぼろ、 ほししいたけ、しらたき、 はねぎ、なばな、キャベツ、 もやし、いちご	601 kcal 25.5 g 17.9 g 1.4 g	パリッ子給食：なばな 名張の農家さんが作ってくれた「なばな」を使った和え物と、果物のいちごは、青蓮寺で作ってくれたものです。
20火	麦ごはん みそかけおでん風煮 小松菜のかみかみ和え		ぎゅうにゅう、 とりこ、あつあげ、 やきちくわ、あかみそ、 うずらたまご、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	だいこん、いたごんにやく、 こまつな、もやし、にんじん、 きりほしだいこん、にんにく	635 kcal 26.0 g 18.7 g 2.6 g	今日のおでんは、味噌田楽がルーツと言われる、隣の愛知県独特の食べ方です。盛り付けたおでんに味噌をつけて食べます。名張地域では見かけない食べ方です。
21水	麦ごはん ししゃものお好み揚げ 昆布和え 豆腐のすまし汁		ぎゅうにゅう、 ししゃも、あおのり、 しおこんぶ、 とうふ	むぎごはん、 くらごま、こむぎこ、 かたくりこ、 あぶら	べにしょうが、キャベツ、 こまつな、にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、はねぎ	595 kcal 24.7 g 18.9 g 1.7 g	ししゃもが苦手な子どもたちは、とてもお薦めです。細長いししゃもをいとも簡単に3枚卸します。これだけきれいに分解できるなら、他の魚の骨も大丈夫はさすが・・・。
22木	ドライカレーサンド ブロッコリーサラダ かたやき		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	スライスパン、 あぶら、さんおんとう、 パンこ、さつまいも、 ノンエッグマヨネーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 エリンギ、ブロッコリー、 キャベツ	621 kcal 26.2 g 23.8 g 2.2 g	今日は2月22日「忍忍」で忍者の日。伊賀名張には欠かせない日ですね。ということで、忍者の携帯袋「かたやき」を出しました。
26月	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスウ		ぎゅうにゅう、 とうふ、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	616 kcal 26.0 g 19.8 g 1.7 g	豆腐の「腐」は、液状のものが集まって固形状になった柔らかい物を表す言葉で、決して豆が腐っているわけではありません。
27火	チリコンカーン フレンチサラダ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうひきにく、 ぶたひきにく、 だいず、ロースハム	むぎごはん、 あぶら、 さんおんとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、 ホールトマト、キャベツ、 きりほしだいこん、 ホールコーン	639 kcal 25.4 g 21.1 g 1.2 g	チリコンカーンは、テキサス州発祥のメキシコ風アメリカ料理です。よくチリという国の食べものですか？と聞かれます。料理のチリは、「唐辛子」を意味します。
28水	減量麦ごはん 焼うどん かきたま汁		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、いか、 かつおぶし、 とうふ、たまご	むぎごはん、 うどん、 あぶら、 かたくりこ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ、はねぎ	574 kcal 27.6 g 16.9 g 2.0 g	焼うどんは、福岡県北九州市で終戦後に物資が不足したため、焼きそばの代わりに乾燥うどんを使用したので代わりとされています。
29木	コッペパン ピーフシチュー ひじきサラダ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうにく、ぶたにく、 だいず、ロースハム、 ほしひじき	コッペパン、 あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 さんおんとう	にんじん、たまねぎ、しめじ、 ホールトマト、キャベツ、 ホールコーン、こまつな	565 kcal 23.1 g 22.3 g 2.6 g	シチューは、外国から明治時代に伝わったそうです。主に牛や鶏が入ったうま煮で、代表的なピーフシチューは、日本人の口に合うようにアレンジされて食べやすくなっています。

◇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：指定した野菜は「名張産」を使用します。13日「大根」・19日「なばな」です。

◇みえ地物一番給食の日：15日・16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します。

◇地場産物の活用に取り組んでいます



★名張産野菜(無農薬・無化学肥料栽培)をとり入れた給食：7日「小松菜のおひたし」のこまつなは、環境に配慮した栽培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。