



2月給食献立表

日	献立	牛乳	血や肉になる 赤かの仲間	働く力になる 黄かの仲間	体の調子を整える 緑かの仲間	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつばやき
1火	減量麦ごはん 五目ラーメン 野菜炒め		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 うずらたまごみずに、 ウィンナー	むぎごはん、 ちゅうかめん、 あぶら、ごまあぶら、 かたくりこ	にんにく、たけのこ、にんじん、 もやし、チンゲンサイ、しょうが、 キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー	605 kcal 25.6 g 18.8 g 2.3 g	寒い冬に霜が降りて、ちょっと表面が 紫色になったブロッコリーは、甘みも あって、野菜炒めにするとも美味 しいです。さらに寒い季節を元気に過 ごせる栄養がたっぷり含まれていま す。
2水	麦ごはん 肉じゃが なばなの和え物 いちご		ぎゅうにゅう、 ぎゅうにく、ぶたにく、 つつあげ、 ツナみずに	むぎごはん、 あぶら、 じゃがいも、 さんおんとう	たまねぎ、つきこんにやく、 にんじん、さやいんげん、なばな、 はくさい、もやし、いちご	606 kcal 24.4 g 15.2 g 1.1 g	「パリっ子給食」：なばな いちごの葉の部分ほどごまかせるかな？ いちごの葉と混ぜて食べている部分は、 花の付け根部分が大きくなったもので す。では、「葉」はどこに？・・・
3木	スライスパン 福豆 いわしのフライ ポイルキャベツ 野菜スープ		ぎゅうにゅう、 まいわし、 ベーコン、 ふくまめ	スライスパン、 こむぎこ、 パンこ、 あぶら、じゃがいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 しめじ	635 kcal 28.8 g 24.3 g 2.8 g	今日は節分です。節分は春の上で季節が 変わる前日の日のことをさします。な ので、1年に節分は合計4回。立春、立夏、立 秋、立冬の前日が節分です。でも豆まきを するのには、春の節分を特に大切にされて きた2月3日ごろ（年によって日が変わりま す）だけだそうす。
4金	麦ごはん みそ煮込みおでん しらす和え		ぎゅうにゅう、 とりにく、あつあげ、 さつまあげ、 うずらたまごみずに、 あかみそ、ちりめんじゃこ	むぎごはん、 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、こまつな、にんじん、 もやし	613 kcal 24.9 g 17.3 g 1.5 g	東海地域でお味噌をベースに煮物をす るの主に名古屋方面です。今日はそ の赤いお味噌を基本におでんを作っ てみました。なばなの地域ではあまりな じみがないので、子どもたちの反応が 楽しみです。
7月	ごはん 五目うま煮 小松菜のかみかみ和え		ぎゅうにゅう、 とりにく、 がんもどき、 いか	ごはん、 あぶら、 じゃがいも、 さんおんとう、いりごま	にんじん、たまねぎ、たけのこ、 いたこんにやく、さやいんげん、 こまつな、もやし、 きりぼしだいこん、にんにく	610 kcal 23.9 g 17.7 g 1.5 g	野菜は苦手だけど、かみかみ和えは、 にんにくを入れた調味料がとてもおい しいようで、子どもたちには人気の和 え物です。今日もたくさん食材を使 ってありますが、残量が少ないかな？
8火	麦ごはん 鮭の照り焼き おひたし 豚汁		ぎゅうにゅう、 ぎんざけ、 ぶたにく、 かつお	むぎごはん、 さんおんとう、 かたくりこ、 あぶら、さといも	キャベツ、こまつな、ごぼう、 だいこん、はくさい、にんじん、 はねぎ	605 kcal 27.3 g 17.2 g 2.1 g	鮭は川で生まれ、海で大きくなって、また 生まれた川に戻ってきます。自然環境が 変わり、鮭が住める川がなくなるなど、美味 しい鮭がなくなるかも？養殖もたくさん出 回っていますが、きれいな水と海で育った 自然の鮭を未来に残したいなあ。
9水	麦ごはん 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、 やきちくわ	むぎごはん、 あぶら、 さんおんとう、 ねりごま、いりごま	しょうが、いたこんにやく、 だいこん、にんじん、キャベツ、 ほうれんそう、もやし	619 kcal 25.6 g 19.1 g 1.8 g	「パリっ子給食」：大根 茗葉で採れた豆とごまを美味しく大根 を使って、ピリ辛煮を作ります。ピリ辛の もは、トウバンジャンとコチュジャン、 どちらも辛辛ですが、中国と韓国の発酵食 品の1つです。
10木	黒糖パン 白菜と肉団子のスープ煮 フライドポテト		ぎゅうにゅう、 とりひきにく、 だいず	こくとうパン、 かたくりこ、 じゃがいも、 あぶら	しょうが、はくさい、たまねぎ、 にんじん、ブロッコリー	628 kcal 24.1 g 23.0 g 2.2 g	スープ煮に入る肉団子は、もちろん手 作りです。全校約500人分。一人1個 ではないので、調理員さんは全部で何 個作るでしょうか？給食を回収されてく れる調理員さんに何個作ったのか聞いて みてね。
14月	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスウ デコポン		ぎゅうにゅう、 とうふ、 ぶたひきにく、 あかみそ、ハム	ごはん、 あぶら、さんおんとう、 さんおんとう、 ねりごま、いりごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、 はねぎ、もやし、ほうれんそう、 かたくりこ、はるさめ、 キャベツ、にんじん、デコポン	640 kcal 26.1 g 19.3 g 1.7 g	デコポンは「清美」というミカンと「ボン カン」というミカンを掛け合わせてできた ミカンの呼び名から、上の部分がボンと 盛り上がりつつあるミカンが特徴で す。「でこのある清見ボンカン」を総称 してデコポンと名付けられたといわれて います。
15火	麦ごはん いかのかりん揚げ 粉ひき芋 臭たくさん味噌汁		ぎゅうにゅう、 いか、あおのり、 とうふ、 みそ	むぎごはん、 かたくりこ、 あぶら、 じゃがいも	しょうが、だいこん、にんじん、 ごぼう、つきこんにやく、 しめじ、こまつな	623 kcal 26.1 g 16.0 g 2.4 g	かりん揚げの名前の由来は2つの説が あり、ひとつは、揚げた色が黄金色で、植 物の「かりん」の色に似ているから、植 物の「かりん」の香りがするから、も うひとつは、お菓子のかりんとうに似 ているからだそうです。イカではなく、豚 肉でも作れます。
16水	チキンカレー 大根サラダ		ぎゅうにゅう、 とりにく、だいず、 ツナみずに、 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、ごまあぶら	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	654 kcal 21.6 g 20.0 g 2.3 g	たまには豚肉や牛肉ではないカレーと いうことで今日は鶏肉です。いつもの カレーに負けないようおいしく出来上 がるかな？調理員さんの腕の見せど ころです！！感想を教えてください。
17木	減量パン スパゲティミートソース ごまマヨサラダ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうひきにく、 ぶたひきにく、 やきちくわ	げんりょうパン、 スパゲッティ、 あぶら、マヨネーズ、 いりごま	にんじん、たまねぎ、にんにく、 エリンギ、ホールトマト、 キャベツ、もやし、ほうれんそう	626 kcal 25.9 g 24.9 g 2.5 g	みえ地物一番給食の日 ごまは栄養価が高く、給食でもよく使 用します。給食では香りが出るよう炒り、 他の調味料と合わせ使用します。サラダ も風味がよくなり美味しくなります。
18金	麦ごはん チキンステーキ 野菜ソテー 大根の味噌汁		ぎゅうにゅう、 とりにく、 あつあげ、 みそ	むぎごはん、 さんおんとう、 あぶら	しょうが、にんにく、キャベツ、 にんじん、なばな、ホールコーン、 だいこん、つきこんにやく、 しめじ、はねぎ	626 kcal 27.4 g 20.2 g 2.3 g	みえ地物一番給食の日 給食の味噌汁はとても美味しいです。 ずいとおなかにじんわりくる優しい味 で、煮干しの出汁と野菜のおいしさが 心も満たしてくれます。
21月	ごはん チャブチェ 中華スープ		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、 キャベツ、しょうが、こまつな	605 kcal 20.8 g 17.7 g 1.9 g	本場韓国でチャブチェに使用されるさめ は、さつまいものデンプンで作られてお り、一般に日本で市販されているはさめ よりかなり太いそうです。さらに、日本 でチャブチェはお惣菜扱いですが、韓国 ではお祝いの席で出される伝統的な前 菜だそうです。
22火	麦ごはん ししゃもの天ぷら 磯辺和え のっぺい煮		ぎゅうにゅう、 ししゃも、 やきのり、 あつあげ、やきちくわ	むぎごはん、 こむぎこ、かたくりこ、 あぶら、さといも、 さんおんとう	こまつな、キャベツ、もやし、 だいこん、にんじん、 いたこんにやく	622 kcal 26.2 g 18.4 g 1.4 g	磯辺和えに使用する焼きのりは、5mm四方 の角切り海苔です。野菜と和えたらら んと、野菜が苦手な子どもたちも、意外 と食べられるようで、海苔との相性も良 いようす。今日もたくさん食べてくれ るかな？
24木	コッペパン ポークビーンズ マカロニサラダ		ぎゅうにゅう、 きんときまめ、 だいず、ぶたにく、 ツナみずに	コッペパン、 あぶら、こむぎこ、 マカロニ、 マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく、 さやいんげん、キャベツ、 ホールコーン、ブロッコリー	672 kcal 26.7 g 26.6 g 2.2 g	ポークは豚肉、ビーンズは豆、その名の通り、 豚肉と豆をトマト味を基本に煮込んだ アメリカの家庭料理の1つです。チリコン カンに少し似ていますが、給食では、フ ラウンルウを作り、豚肉と金時豆、大豆を トマト味で煮込みます。パンに浸して食 べる子もいます。
25金	麦ごはん 鯖の味噌煮 ごま和え けんちん汁		ぎゅうにゅう、 まさば、 みそ、 とうふ	むぎごはん、 さんおんとう、 いりごま、 あぶら	しょうが、キャベツ、ほうれんそ う、 もやし、にんじん、ごぼう、 つきこんにやく、ほししいたけ、 はねぎ	623 kcal 27.0 g 20.2 g 2.1 g	鯖の味噌煮の「さば」は、1年中出回るくら いいつでも食べられますが、脂がのって おいしいのは、秋から冬にかけてです。昔の 青い魚の代表でもあり、子供にも増えて きている生活習慣病と書かれる病から体 を守ってくれる働きがあります。しっかり食 べて元気になりましょう。
28月	ごはん 八宝菜 大豆とじゃがいもの甘辛		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、いか、 うずらたまごみずに、 だいず、かえりじゃこ	ごはん、 あぶら、かたくりこ、 じゃがいも、 さんおんとう	しょうが、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、まこも、チンゲンサイ、 ほししいたけ	633 kcal 26.8 g 19.4 g 1.5 g	大豆とじゃがいもの甘辛にもかえり じゃこが入ります。このかえりじゃこ も苦手な子どもたちは、上手にお皿、 じゃがいも、かえりじゃこをお皿の上 で分けて食べます。小さな魚も喜びが わかる子供の味覚はすばらしい。

◇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。2日「なばな」・9日「大根」です。
 ◇みえ地物一番給食の日：17日・18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。



