

2月分学校給食予定献立表(B)

日(曜)	主食	牛乳	献立名	主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2(月)	ごはん		にらキムチ丼の具 かきたま汁	ごはんかたくりこ サラダゆ さとう	牛乳とうふ かまぼこ たまご ぶたにく みそ こんぶ	にんじん えのきたけ ほうれんそう ねぎ キムチ ほししいたけ にんにく にら	709	32.3
3(火)	コッペパン		しゅうまい 八宝菜 節分豆	パン サラダゆ かたくりこ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく いか かまぼこ しゅうまい せつぶんまめ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし	778	41.0
4(水)	ごはん		豚肉のりんごソース 鬼除け汁	ごはん じゃがいも サラダゆ さとう	牛乳 とうふ あぶらあげ かまぼこ だいず みそ ぶたにく	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ りんご たまねぎ しょうが にんにく レモンかじゅう	738	34.7
5(木)	小さい 米粉パン		たちうおフライ タイピーエン	パン サラダゆ はるさめ ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく うずらたまご たちうおフライ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ	753	37.0
6(金)	ごはん	生徒考案献立	さといも特製カレー 小松菜のチーズとツナ和え	ごはん サラダゆ さといも さとう ルウ	牛乳 ぎゅうにく ツナ チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご こまつな コーン かぼすかじゅう	740	25.3
9(月)	ごはん		梅鶏の唐揚げ★ くろめ入りあったか春雨スープ★	ごはん はるさめ ごまあぶら こめ かたくりこ サラダゆ	牛乳 とりにく くろめ たまご	ほししいたけ たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう にんにく しょうが	738	34.0
10(火)	アップル パン		スパニッシュオムレツ 根菜のミネストローネ	パン マカロニ オリーブ油 さとう じゃがいも サラダゆ	牛乳 ベーコン とりにく ウィンナー たまご チーズ	ドライアップル セロリ たまねぎ にんじん だいこん ごぼう トマト にんにく	775	30.7
12(木)	小さい コッペパン		担々めん ブロッコリーとハムのナムル レーズンクリーム (パン用)	パン ちゃんぽんめん ごまあぶら ごま サラダゆ さとう レーズンクリーム	牛乳 ぶたにく みそ ハム	にんじん もやし チンゲンさい にんにく しょうが ブロッコリー コーン	747	30.4
13(金)	ごはん		いわしの梅煮 具だくさん!! 香る野菜!! の健康みそ汁★	ごはん さつまいも	牛乳 あつあげ あぶらあげ みそ いわしのうめに	にんじん はくさい ほししいたけ しろねぎ ねぎ	700	24.6
16(月)	わかめ ごはん	生徒考案献立	肉たっぷりうどん 切干大根とハムのソテー	ごはん さとう サラダゆ うどん	わかめ 牛乳 ぎゅうにく あぶらあげ ハム	たまねぎ にんじん しろねぎ きりぼしだいこん こまつな	704	26.7
17(火)	割れパン	生徒考案献立 (食いしん坊バーガー)	ポークカツ キャベツソテー 具だくさんコーンスープ	パン サラダゆ じゃがいも こむぎこ さとう	牛乳 ベーコン ポークカツ	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ	785	28.8
18(水)	ごはん		ホイコーロー 水ぎょうざスープ	ごはん サラダゆ ごまあぶら さとう かたくりこ	牛乳 ぎょうざ ぶたにく	しょうが たまねぎ もやし はくさい にんじん ねぎ にんにく キャベツ	704	29.6
19(木)	コッペパン		チリコンカン 海そうサラダ かぼすタルト	パン サラダゆ さとう レッドキドニー かぼすタルト	牛乳 きんときまめ だいず ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト かぼすかじゅう キャベツ ブロッコリー コーン	855	37.8
20(金)	ごはん	生徒考案献立	えひめ・おおいた 学校給食郷土料理体験 さばのにんにくソース焼き みそちゃんこ	ごはん さとう サラダゆ	牛乳 とりにく とうふ みそ さば	だいこん はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ こんにやく にんにく	726	29.6
24(火)	コッペパン	生徒考案献立	ビーフシチュー フルーツポンチ	パン サラダゆ じゃがいも セリー ルウ	牛乳 ぎゅうにく	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム トマト おうとう バイン	767	29.3
25(水)	ごはん	生徒考案献立	トリニータ丼の具 団子汁	ごはん やせうま さといも こむぎこ かたくりこ サラダゆ さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく みそ とりにく	だいこん はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが にら	816	36.0
26(木)	小さい 黒砂糖パン		白身魚のバジルマヨ焼き クリームスパゲティ	パン スパゲティ はんこ サラダゆ こむぎこ バター なまクリーム マヨネーズ (卵なし)	牛乳 とりにく ベーコン こなチーズ チーズ ホキ	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう にんにく バジルペースト	889	41.4
27(金)	ごはん	生徒考案献立	肉じゃが きゅうりとわかめの酢のもの	ごはん サラダゆ じゃがいも さとう ごま	牛乳 ぎゅうにく あつあげ さつまいも ちくわ わかめ	こんにやく にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり もやし	712	28.5

都合により献立内容を変更する場合があります。

★は中学3年生、9年生のリクエストメニューアンケートで上位に上がったメニューです。(白ごはん除く)
★はアイディア・レシピコンクールメニューです。

＜給食材料表について＞

予定献立表には主な使用食材を食べ物の働きにより、3つに分けて記載しています。調味料や使用量の少ないものは載せていません。
※加工品を使用する場合は、使用材料の中で一番多い材料の欄に加工品名のみ記載しています。(例:ぎょうざ、ポークカツ等)
献立ごとの使用材料・分量・アレルギー物質(義務表示8品目と推奨表示20品目等)について記載した「食アレルギー詳細献立表及び対応献立表」を別途学校に配布しています。アレルギー等で詳しい資料をご希望の方は、学校までお問い合わせください。

おおいた産給(サンキュー)の日

今月は、大分市産のにらを使います。
(A献立 16日、B献立 25日)

えひめ・おおいた郷土料理体験

170年も昔から伝わる乙亥相撲で知られる愛媛県西予市野村町。嘉永5年の大火災により、火鎮擁護の祈願奉納相撲をしたのが始まりです。ちゃんこは、力士の食事全部をさします。

バランスのよい食生活を心がけよう(食生活を振り返ろう)

「福は内、鬼は外」節分は立春の前日、冬が終わって春に移る季節の変わり目を意味します。豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠をとって元気に過ごしましょう。

私の名前は「大豆」です。体は小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。

<大豆のひみつ>

体をつくるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物せんいもたっぷりです。

大豆の仲間

初登場 鬼除け汁 (A献立2日、B献立4日)

具だくさんの汁物に、厄除けの「大豆(水煮)」が入っています。日常の食生活に、大豆・大豆製品を上手に取り入れて、健康をおびやかす鬼たちを近づけないようにしましょうね。

<やってみよう!「大豆」上手につまめるかな?>

ポイント

下のはしは動かさず、人差し指と中指で上のはしだけを動かそうね。

自分ができているか、ポイントを見ながら振り返ってみてね。

●「つまむ」「切る」「さく」「すくう」など、はしの機能をフルに生かします。 ●茶わんやおわんは持って食べると姿勢もよくなり、食べこぼしも防げます。

<献立の紹介>

おたのしみに!

参考*建学社「もっとたよれる食育だより」

今月は、中学3年生・9年生のリクエストメニュー、アイディアメニュー (大分市教育委員会主催R6年度公募分 大在中2年生 原川中2年生応募当時)、学校給食レシピコンクールメニュー (大分県学校給食会主催R6年度公募分 碩田学園8年生応募当時)、栄養教諭を活用した授業で生徒が考えた献立 (神崎小中8年生・原川中2年生) を給食用に少しアレンジさせていただき取り入れています。