



# 平成30年度 2月学校給食献立予定表



伯耆町立学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
					(赤)おもに体をつくる食品		(緑)おもに体の調子を整える食品		(黄)おもにエネルギーになる食品		
					1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)	
1	金	ごはん 節分献立		いわし団子汁 豚肉のピリ辛炒め たくあん和え 節分豆	いわし 牛乳 すけそうたら わかめ みそ だいず ぶたにく	にんじん だいこん にんにく さやいんげん ごぼう たまねぎ こまつな しょうが もやし 白ねぎ はくさい	米 あぶら さとう ごま	<p><b>今月の目標</b> 食物せんいの はたらきを知ろう</p> <p>◇◆2月1日◇◆ 節分献立</p> <p>2月3日は節分です。本来、節分は季節の節目をさし、春夏秋冬の4回あります。現在は春の節分が一般的で、豆まきをしたり、豆を食べたり、いわしの頭をヒイラギの小枝に刺して玄関先に飾ったりして鬼(邪気)を払います。給食では、いわし団子のみそ汁や節分豆を出します。しっかり食べて邪気を払い、春を迎える準備をしましょう。</p> <p>◇◆2月4日◇◆ 立春献立</p> <p>節分の翌日、2月4日は立春です。この日から暦の上では春を迎え、少しずつ冬が遠ざかり、暖かさが増していきます。梅や鱈(さわら)、菜の花など、春にちなんだ献立を、みんなで楽しく味わいましょう。</p> <p>◇◆2月1日~◇◆ 大豆料理</p> <p>大豆は弥生時代に日本に伝わり、日本人の食事に欠かせない食べ物になりました。豆として食べるだけでなく、豆腐や納豆、しょうゆやみそなど、様々な形で毎日の食事に使われています。大豆には、体を作るはたらきのほか、食物繊維やビタミンも豊富。今月の給食でも色々な大豆料理が登場します。しっかり食べて丈夫な体を作りましょう。</p> <p>◇◆2月13日◇◆ バレンタイン献立</p> <p>給食では、一日早い13日にバレンタイン献立を予定しています。子どもたちの成長を心から願う、生産者さんと調理員さんの愛情がいつにも増してたっぷりつまっています！</p> <p>◇◆2月14日◇◆ 切干大根</p> <p>日本伝統の保存食の一つ、切干大根。冬に収穫した大根を細切りにして、干して水分を抜くことで、長く保存できるようにします。また、干すことでうま味がギュッとつまり、独特の食感も生まれます。よく噛んで、味わって食べましょう。</p> <p>てあら わす ~手洗いうがいを忘れずに~</p> <p>まだまだノロウイルスやインフルエンザが流行しやすい時です。こまめな手洗い、うがいで自分の体を守りましょう。給食当番は、クラスみんなのため、しっかりと手洗いをしてから仕事をしましょう。</p>			
4	月	菜飯 立春献立		梅麩のすまし汁 さわらの香味焼き 菜の花和え みかんタルト	とうふ 牛乳 さわら	にんじん だいこん とうもろこし こまつな えのきたけ なのはな にんにく はくさい	米 あぶら うめふ さとう みかんタルト				
5	火	ごはん		牛丼 揚げ出し豆腐 ゆかり和え	ぎゅうにく 牛乳 とうふ	にんじん たまねぎ 白ねぎ たかな こんにゃく もやし 赤しそ たけのこ だいこん えのきたけ	米 あぶら さとう でんぶん こむぎこ				
6	水	コッパン		まめっこポトフ 鶏肉のパン粉焼き ハムサラダ	ぶたにく 牛乳 とりにく だいず ローズハム	にんじん たまねぎ 白ねぎ だいこん キャベツ ぶなしめじ えだまめ はくさい	コッパン あぶら さつまいも マヨネーズ パンこ さとう				
7	木	ごはん		白菜のみそ汁 はまの生姜焼き 甘酢和え	とうふ 牛乳 みそ はまの	にんじん えのきたけ だいこん こまつな はくさい 白ねぎ しょうが	米 ごま さとう				
8	金	ごはん		麻婆春雨 揚げぎょうざ 中華サラダ	ぶたにく 牛乳 とりにく みそ	にんじん にんにく たけのこ にら しょうが 白ねぎ もやし こまつな だいこん キャベツ 干しいたけ たまねぎ	米 小麦粉 あぶら さとう でんぶん はるさめ				
12	火	ごはん		豚汁 境港サーモンの塩焼き ごま香り和え	ぶたにく 牛乳 みそ こんぶ さけ	にんじん はくさい ほうれん草 白ねぎ キャベツ	米 あぶら さといも ごま				
13	水	キャロットパン バレンタイン献立		豆乳スープ ハンバーグ♡ケチャップソース ブロッコリーサラダ	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく とうにゅう	にんじん ぶなしめじ とうもろこし こまつな はくさい ブロッコリー キャベツ	キャロットパン さつまいも さとう				
14	木	ごはん		けんちん汁 さばの塩麹焼き 切干大根の炒り煮	とうふ 牛乳 さば ぶたにく だいず	にんじん 白ねぎ だいこん チンゲンサイ 干しいたけ こんにゃく しょうが	米 あぶら さといも さとう				
15	金	ごはん		もずくの中華スープ 豚肉の味噌炒め おかか和え	ベーコン 牛乳 ぶたにく もずく みそ かつお節	にんじん だいこん もやし こまつな にんにく ほうれん草 たまねぎ エリンギ	米 あぶら さとう でんぶん				
18	月	ごはん		わかめのすまし汁 スタミナなっとう 和風サラダ	とうふ みそ 牛乳 ぶたにく わかめ とりにく なっとう	にんじん だいこん 白ねぎ たかな 干しいたけ はくさい にんにく しょうが	米 あぶら さとう				
19	火	ごはん 食育の日		粕汁 あじフライ 干草和え	とりにく 牛乳 みそ あじ ローズハム	にんじん こんにゃく 白ねぎ ほうれん草 ごぼう えのきたけ こまつな はくさい もやし	米 あぶら パンこ				
20	水	小型米粉パン		みそラーメン つくね まめまめサラダ	ぶたにく 牛乳 とりにく わかめ みそ だいず	にんじん しょうが 白ねぎ チンゲンサイ にんにく キャベツ ブロッコリー ぶなしめじ とうもろこし	小型パン あぶら ラーメン ごま				
21	木	ごはん		かきたま汁 肉味噌そば 磯香和え	たまご 牛乳 ぶたにく のり みそ	にんじん たまねぎ しょうが こまつな 干しいたけ れんこん ほうれん草 白ねぎ えだまめ にんにく はくさい	米 あぶら でんぶん さとう				
22	金	ごはん		コンソメスープ 揚げ鶏のレモンマリネ 豆腐サラダ	とりにく 牛乳 とうふ	にんじん はくさい キャベツ こまつな ぶなしめじ ブロッコリー たまねぎ レモン	米 あぶら でんぶん こまつな さとう				
25	月	麦ごはん		まめまめカレー ウインナー ひじきサラダ	とりにく 牛乳 だいず ひじき チキンウインナー	にんじん にんにく とうもろこし たかな エリンギ 白ねぎ キャベツ	米 あぶら さとう さつまいも				
26	火	ごはん		みそおでん かわいいのから揚げ 白菜のごま和え	とりにく 牛乳 がんも みそ なまあげ かわいい	にんじん しょうが もやし こまつな だいこん こんにゃく はくさい	米 さとう あぶら さといも ごま こむぎこ でんぶん				
27	水	コッパン		ミネストローネ 照り焼きチキン フルーツヨーグルト	ベーコン 牛乳 だいず ヨーグルト とりにく	にんじん 白ねぎ おうとう トマト しょうが にんにく みかん	コッパン さつまいも マカロニ さとう 豆乳ゼリー ナタデココ				
28	木	ごはん		キムチとトックのスープ ブルコギ もやしのナムル	ぶたにく 牛乳 ぎゅうにく	にんじん たまねぎ にんにく ほうれん草 えのきたけ たけのこ はくさい もやし りんご	米 あぶら さとう ごま でんぶん				