

# 2がつよていにこんだてひょう

瀬戸内町立学校給食センター



※「あか」は「おもに体をつくる食品」、「みどり」は「おもに体の調子を整える食品」、「き」は「おもに熱や力のもとになる食品」です。

※給食センターで使用するウインナー・ベーコン・マヨネーズは卵・乳不使用です。  
※都合により、献立を変更することもあります。御了承ください。

★マークは中学3年生のリクエスト献立です。

日 (曜)		いろいろな豆を食べよう				1 (木)		2 (金)					
献立名	<p>豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が豊富なため、いろいろな料理で味わってみましょう。</p>	大豆		いんげん豆		あずき		⑤たんかん ④やさいプルコギ ②むぎごはん ③わかめスープ					
		<p>大豆は、豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、油などの原材料に使われています。</p>		<p>いんげん豆には金時豆やうすら豆、とら豆、大福豆などがあります。</p>		<p>おしるこやぜんざい、赤飯などにも使われています。</p>		⑥せつぶんまめ ④いわしのかばやき ②ごはん ③こうはくはんぺんじる					
		エネルギー (kcal)		661		806		638		757			
		たんぱく質 (g)		28.2		34.4		27.7		31.3			
		あか	1群	③とりにく とうふ		③はんぺん とうふ		①ぎゅうにゅう ③わかめ		③はんぺん とうふ			
		みどり	2群	④ぶたにく		④いわし ⑥ふくまめ		①ぎゅうにゅう ⑤わかめ しらすばし		④いわし ⑥ふくまめ			
き	3群	①ぎゅうにゅう ③わかめ		③にんじん こねぎ		③だいこん ぶかねぎ えのきたけ ④たまねぎ キャベツ ⑤たんかん		③だいこん ぶかねぎ えのきたけ ⑤コーン きゅうり					
き	4群	③だいこん ぶかねぎ えのきたけ ④たまねぎ キャベツ ⑤たんかん		③にんじん こねぎ		②こめ むぎ		②こめ					
き	5群	③ごまあぶら ごま		④あぶら ⑤ごま		今日は奄美のたんかんがデザートです。最近皮をむいて食べる果物をめんどくさがる人が多くなっていますが、ビタミンCが豊富で風邪予防が期待でき、今の時期にもぴったりです。しっかり食べてください。		明日は節分です。節分は立春の前日をいいます。節分に行く豆まきや、ひいらぎの枝にいわしの頭をさした「やいかがし」には鬼を追い払うという意味があります。みなさんの健康を願いいわしと節分豆を出します。					
き	6群	④あぶら ⑤ごま											
一口メモ		青えんどうと、赤えんどうがあり、煮豆や甘納豆、あんなどに使われます。		形がひよこに似ています。ガルバンソーとも呼ばれています。		平たいレンズのような形をした豆です。水で戻さずに使うことができます。							
日 (曜)		5 (月)		6 (火)		7 (水)		8 (木)		9 (金)			
献立名		★④だいがくいも		★④フルーツポンチ		⑤てまきのり		★④いわしのカリカリフライ(3び)		★⑤ムース			
		②ごもくごはん ③のっぺいじる		★②こくとうパン ★③さつまいもシチュー		④キンパふうてまきのぐ ②ごはん ③ホワンホワタン		②少なめわかめごはん ★③ちゃんぼん		④ひじきサラダ ②むぎごはん ③ビーフカレー			
		エネルギー (kcal)		623		648		675		630		697	
		たんぱく質 (g)		23.9		24.4		29.6		25.8		23.7	
		あか	1群	②とりにく とうふ ③しまぶた とうふ		③とりにく いんげんまめ		③ベーコン とうふ たまご ④ぎゅうにく		③ぶたにく かまぼこ さつまあげ ④いわし		③ぎゅうにく きんときまめ	
あか	2群	①ぎゅうにゅう		①③ぎゅうにゅう ③スキムミルク		①ぎゅうにゅう ⑤のり		①ぎゅうにゅう ②わかめ		①ぎゅうにゅう ④ひじき			
みどり	3群	②③にんじん		③にんじん ほうれんそう		③④にんじん ③チンゲンサイ ④こまつな		③にんじん		③にんじん トマト ブロッコリー			
みどり	4群	②しいたけ たけのこ えだまめ ③だいこん たまねぎ はくさい こんじゃく		③たまねぎ はくさい しめじ ④パイン もも みかん		③きくらげ ③④たまねぎ ④キムチ こぼろ たくあん		③きくらげ もやし はくさい きぬさや		③たまねぎ しめじ ブルーンりんご ④コーン きゅうり パプリカ			
き	5群	②こめ ③さつまいも みずあめ		②パン ③こむぎこ さつまいも ④ナタデココゼリー		②こめ		②こめ ③ちゃんぼん		②こめ むぎ ③じゃがいも ⑤ムース			
き	6群	②あぶら ④ごま		③バター あぶら		③④ごまあぶら ④ごま		③ごまあぶら ④あぶら		③あぶら ④アーモンド オリーブオイル			
一口メモ		私たちは食べ物を口に入れた時、舌で5つの味を感じることができます。味がよくわかるようになるには、4歳から17歳までに多くの食べ物の味を知ることが大切だと言われています。		今日のシチューは徳之島のさつまいもを使用しました。赤土で育ったさつまいもは大きく甘みが強いです。給食のシチューは市販のルウは使わず、バターと小麦粉、そして牛乳で作っています。		ホワンホワタンは中国の卵スープです。卵がスープの中で黄色い花のように見えるところから、この名前がついたと言われます。キンパは韓国ののりまきです。自分で手巻きのりにごはんを巻いて食べましょう。		「いわし」には、たくさんの種類がありますが、主に食用としているものは「まいわし」「うるめいわし」「かたうちいわし」があります。カリカリフライには「まいわし」が使われています。骨まで丸ごと食べられます。		カレーは好きな人も多いので、よくかまずに早食いになってしまう人もいるのではないのでしょうか。かむことを意識してもらえよう、ひじきサラダと組み合わせています。プラスあと5回を意識しましょう。			

日(曜)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)				
献立名	ふりかえ きゅうじつ <b>振替休日</b>	⑤のりたま ふりかけ ④こまつなのごまよごし ②ごはん ③しまぶたと だいこんのみそ汁	⑤ミルク ④みかんサラダ ★②チョコ おしパン ★③ミートソース ペンネ	④からあげ ⑤はくさいのむんじょ (2こ) ②むぎごはん ③なめこの みそ汁	⑤かぼちゃ プリン ④パパイアサラダ ②ごはん ★③にくじゃが				
		小 612 24.2 中 753 28.5	小 698 25.2 中 861 30.7	小 742 29.9 中 889 33.5	小 650 22.8 中 789 27.4				
あか	1群	③しまぶた さつまあげ あつあげ みそ		②たまご ③しまぶた だいず		③とうふ あぶらあげ みそ		③ぎゅうにく あつあげ	
	2群	①ぎゅうにゅう ⑤ふりかけ		①②ぎゅうにゅう ③チーズ		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ④わかめ	
みどり	3群	③④にんじん ③いんげん ④こまつな		③パセリ ③④にんじん		③⑤にんじん ③ほうれんそう		③いんげん ③④にんじん	
	4群	③だいこん たまねぎ ごぼう こんにゃく ④はくさい えのきたけ		③たまねぎ マッシュルーム ④キャ ベツ きゅうり コーン みかん		③だいこん えのきたけ なめこ ⑤はくさい コーン		③たまねぎ しいたけ いとこん にゃく ④パパイア きゅうり	
き	5群	②こめ		②こむぎこ チョコチップ ④ペンネ ココア ⑤ミルク		②こめ むぎ ④こむぎこ		②こめ ③じゃがいも ⑤プリン	
	6群	④ごま		②③あぶら ④ドレッシング		④あぶら ⑤ごま		④ごま ごまあぶら	
一口メモ		こまつなは江戸時代の初め頃 から、東京の小松川地区で栽 培されていました。寒い時期 にも収穫できる、冬の緑黄色 野菜の代表です。カルシウム はほうれん草の約3.5倍も含ま れています。		今日はバレンタインデーなの で、給食ではチョコ蒸しパンを 手作りしました。蒸しパンのレ シビは難しくありませんが、 850個を作る給食センターは朝 から大忙しです。おいしく食べ てもらえるとうれしいです。		からあげはとり肉に下味をつ け、衣をつけて低温で中まで火 が通るように揚げます。1個揚げ るのに時間がかかって大変です が、みなさんが喜ぶ顔を思い浮 かべて愛情をこめて作っていま す。		おうちでもよく食べるじゃがい もですが、実はじゃがいもは芽 の部分や皮の緑色になっている 部分は、ソラニンという毒素を 含んでいます。食べる時腹痛な どの症状が出ます。使う時は しっかりと取りのぞきましょう。	

日(曜)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
献立名	④ほしだいこんのあまざる ②ごはん ③つくねのみぞれ汁 ※ビニール袋	④ほうれんそうのツナソテー ★②きなこあげパン ③とうにゅう ポトフ	⑤フルーツ あんにん ④ちゅうかあえ ②むぎごはん ③みそ汁	⑥タルタル ソース ④ホキフライ ⑤ブロッコリーソテー ②ごはん ③ほうれんそうと たまごのスープ	<b>天皇誕生日</b> ふるさとの味 大切にしよう
	小 612 23.0 中 754 28.0	小 633 31.6 中 752 38.1	小 628 25.4 中 769 30.5	小 675 26.0 中 806 29.7	
あか	1群	③つくね あつあげ		③ベーコン たまご ④ホキフライ	
	2群	①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう	
みどり	3群	③④にんじん ④こまつな		③にんじん ほうれんそう ⑤ブロッコリー	
	4群	③だいこん はくさい ぶかねぎ しめじ ④ほしだいこん		③はくさい えのきたけ ⑤コーン	
き	5群	②こめ ③さといも		②こめ	
	6群	③あぶら		④あぶら ⑤オリーブオイル ⑥タルタルソース	
一口メモ	みぞれ煮とは、すりおろした大 根を使った料理です。大根に は、でんぷんやたんぱく質、脂 肪を分解する様々な種類の酵素 が含まれます。おろして生で食 べると最も酵素の働きが高まり ます。	揚げパンは作る手順こそ簡単で すが、作業には多くの人手と手 間がかかります。全国どこでも 人気の給食なのは、今も昔も変 わらないようです。みなさんは 何味の揚げパンが好きですか。	人間の骨量は成長期に最も増え ます。しかしこの時期に無理な ダイエットや偏った食事をして しまうと骨作りの材料が不足 し、悪影響を及ぼします。カル シウムやたんぱく質を意識して 食べましょう。	卵はたんぱく質の王様とよばれ るほど、栄養たっぷりの食品で す。昔は高価な食品でしたが、 今では養鶏家さんの努力や、技 術の進歩で本当においしい卵が 安く手に入るようになりました。	

日(曜)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	
献立名	★⑤もちアイス ⑥きざみのり ④やさしいピーナッツあえ ②けいはん ③スープ	★⑤チョコクレープ ④ドライカレー ②むぎごはん ★③ABCスープ	④しびのごしきあげ ②むぎごはん ③ぶたじる	⑤さけふりかけ ④とりとカシューナッツのいため ②少なめごはん ★③たんたんめん	
	小 671 25.8 中 796 31.2	小 690 22.9 中 834 27.2	小 680 33.9 中 844 42.2	小 633 29.5 中 780 36.1	
あか	1群	②たまご ②③とりにく		③ぶたにく だいず ④とりにく ⑤ふりかけ	
	2群	①ぎゅうにゅう ⑥のり		①ぎゅうにゅう	
みどり	3群	②④にんじん ②こねぎ ④ほうれんそう		③にんじん チンゲンサイ ④こまつな	
	4群	②しいたけ パパイアづけ ④キャベツ		③たけのこ たまねぎ きくらげ ぶかねぎ ④パプリカ もやし キャ ベツ	
き	5群	②こめ ⑤もちアイス		②こめ ③ラーメン	
	6群	④ピーナッツ ピーナッツバター		③すりごま ④カシューナッツ あぶら	
一口メモ	昔、奄美が薩摩藩の支配下だっ た頃、厳しい顔で年貢の取り立 てにくる薩摩藩の役人を、少し でも穏やかにしようと、もてな すために出されたのが始まりで す。笠利町赤木名が発祥です。	今日のドライカレーには大豆を 入れています。大豆は和食に欠 かすことができない食材です が、洋食にもレンズ豆やインゲ ン豆など、様々な種類が使われ ています。たんぱく質やビタミン など栄養が豊富です。	しびの五色揚げは、料理の「基 本の5色」を意識して茶・赤・ 黄・緑・白の食材を取り入れま した。白はごはんです。しびは 下味をつけて揚げました。少し 固いので、よくかんで食べま しょう。	みなさんはよい姿勢で食事がで きていますか。体を曲げたまま 食事をして、胃に負担をかけ てしまい、栄養素を十分に吸収 することができません。よりよ く成長するためにも、普段から 良い姿勢を心がけましょう。	して あらい しょう がい は