



令和2年2月よていこんだてひょう



酒々井町
学校給食センター

[小学校]

日	曜	しゅしょく	牛乳	お か す	おもなざいりょうとはたらき					栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	ひとくち メモ	
					あか		みどり		き			
					血・肉・骨になるもの	からだの調子を整える	ビタミン		熱や力になるもの			
		たんぱく質	無機質			炭水化物	脂質					
3	月	ごはん	○	いわしのうめに こうやどうふとひじきのもの すいみそのこんさいごまじる ふくめるといもけんびとごさかな	こうやどうふ ふたにく いわし あぶらあげ みそ とうふ だいず	ぎゅうにゅう ひじき かたくちいわし	にんじん	こんにやく ごぼう うめ はくさい ながねぎ	こめ さとう さつまいも	あぶら ごま	664 31.2 22.2 2.9	2月3日は「節分」 節分は豆まきをして、鬼を払う行事です。今日は節分にちなんで「いわし」と「福豆」が登場です。
4	火	ごはん	○	ハンバーグトマトソース はなやさいサラダ ポトフ	ハンバーグ ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん さやいんげん	たまねぎ カリフラワー コーン しめじ だいこん かぶ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	638 22.5 21.9 2.7	ポトフは「火にかけた鍋」という意味で、肉や野菜を長時間煮込んだフランスの料理です。
5	水	ごはん	○	てんぷら(てんつゆ) (ししゃも1ぼん・かぼちゃ1こ) そくせきつけ けんちんじる はちみつレモンゼリー	かつおぶし とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	かぼちゃ にんじん こまつな	はくさい つぼつけ だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ	こめ こむぎ さといも ゼリー	あぶら ごま	699 20.2 17.4 2.9	てんぷらは漢字で「天麩羅」。天は揚げる、麩は小麦粉、羅は薄い衣を意味するそうです。日本料理として定着していますが、ポルトガルから伝わった料理です。
6	木	むぎごはん	○	あつやきたまご ごぼうサラダ ぶたにくとやさいののもの	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	ごぼう コーン きゅうり たまねぎ れんこん しらたき	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま マヨネーズ	696 24.4 21.9 2.3	ごぼうに含まれる食物せんいは、お腹の調子を整える効果があります。歯ごたえがあるので、よく噛んで食べましょう！
7	金	ごはん	○	シュンクイ(めかじきのあげつけ) れんこんのきんぴら やさいとわかめのスープ りんごとチーズのデザート	めかじき さつまあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん さやいんげん こまつな	ながねぎ りんご れんこん こんにやく はくさい	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	682 27.5 23.1 3.0	シュンクイは「鱈魚」と書く魚の揚げ漬けです。今日は揚げためかじきを長葱と甘酢のたれに漬けました。
10	月	むぎごはん	○	ふくじんつけ ポークカレー ヨーグルトサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	ふくじんつけ なし にんにく しょうが たまねぎ しめじ ナタデココ アロエ みかん パイン	こめ むぎ じゃがいも こむぎ	あぶら マーガリン	703 20.1 19.7 2.4	ナタデココはフィリピンの伝統食品です。ヨーグルトや納豆と同じ発酵食品で、ココナッツミルクに菌を加えて作ります。
11	火	建国記念の日				🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉						
12	水	ごはん	○	にらまん ハンサンスー ワンタンスープ はらじゅくドッグ(メープルカスタード)	にらまん ぶたにく にくワンタン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし きゅうり ほししいたけ はくさい ながねぎ	こめ マロニー さとう はらじゅくドッグ	あぶら ごま	681 23.0 20.6 2.4	給食クイズ 白菜の花は、どんな色でしょう？ ①赤色 ②黄色 ③白色
13	木	うめごはん	○	さばのおろしソース くきわかめのいために こじる	さば ぶたにく あぶらあげ みそ だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	うめ だいこん だけのこ ごぼう こんにやく ながねぎ	こめ でんぶん さとう さといも	あぶら ごま	677 26.9 22.8 4.1	梅の花は、2月に見ごろとなるので、2月は別名「梅見月」と呼ばれます。今日は「梅見月」にちなんで「梅ごはん」です。
14	金	ごはん	○	とりにくのこうみやき 1こ ほうれんそうのわふうサラダ コンソメスープ チョコプリン	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう えどな にんじん パセリ	ながねぎ えのきたけ にんにく しょうが たまねぎ コーン マッシュルーム	こめ さとう チョコプリン	あぶら ごま	627 23.9 20.6 2.7	旬の食材「ほうれん草」 ほうれん草は寒い時期、霜にあたったものが甘みが増しておいしいと言われます。
17	月	パンダパン	○	オムレツ やきにくサラダ コーンクリームスープ いちご 2こ	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	しょうが にんにく キャベツ いちご きゅうり コーン たまねぎ はくさい	パン こめ さとう じゃがいも	あぶら バター なまクリーム	593 23.1 27.5 1.9	大室台小6年2組リクエスト (17日) みんなの好きを選びました！ ※6年2組さんのリクエストの揚げパン(ココア味)は25日の給食に登場です♪
18	火	ごはん	○	てつなべぎょうざ きゅうりともやしのナムル マーボーどうふ	てつなべぎょうざ ぶたにく とうふ みそ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にら	コーン きゅうり にんにく しょうが ながねぎ ほししいたけ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	659 27.8 19.6 2.6	毎月19日は「食育の日」 「全国おいしいもの巡り」は、「愛媛県」です。郷土料理の「いもたき」と「いよかん」です。
19	水	ごはん	○	さわらのさいきょうやき かんてんサラダ(ドレッシング) いもたき いよかん	さわら みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	にんじん ブロッコリー さやいんげん	コーン きゅうり だいこん ごぼう こんにやく ほししいたけ いよかん	こめ さとう しらたま さといも		686 26.4 19.4 1.9	大室台小6年1組リクエスト (21日) 豚汁は野菜が入っているため、ミルメークは低学年も飲める「いちご」を、大人気のレモンの唐揚げを選びました！ ※6年1組さんのリクエストのデザート(お米のタルト)は20日の給食に登場です♪
20	木	スパゲティ ミートソース	○	あじのチーズフライ(ソース) ひじき入りポテトサラダ おこめのタルト	ぶたにく あじ だいず	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん トマト	にんにく セロリ たまねぎ コーン きゅうり	スパゲティ じゃがいも タルト	あぶら マヨネーズ	722 26.5 31.8 2.8	
21	金	わかめごはん	●	とりのレモンに 1こ ごまだれサラダ(ドレッシング) すいみそのとうにゅうとんじる ひとくちぶどうゼリー 1こ	とりにく とうふ ぶたにく みそ とうにゅう あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり レモン もやし ごぼう こんにやく ながねぎ	こめ ミルメーク さとう セリー でんぶん さつまいも	あぶら ごま	693 26.0 21.3 3.1	
24	月	振替休日				🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰						
25	火	ココア あげパン	○	ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー ブルーベリーヨーグルト	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト	コーン にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース ブルーベリー	パン じゃがいも さとう	あぶら	692 26.9 24.6 2.8	12日のクイズの答え:②黄色 白菜は小さな黄色い花、「菜の花」を咲かせます。菜の花とは特定の植物ではなく、アブラナ科アブラナ属すべての花のことをいいます。白菜以外にもかぶや小松菜なども菜の花を咲かせます。27日のコロッケには菜の花が入っています★
26	水	ごはん	○	シューマイ 1こ チンジャオロースー ちゅうかしらたまスープ セノビーゼリー	シューマイ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン あかピーマン にんじん こまつな	にんにく しょうが だけのこ ながねぎ	こめ セリー さとう でんぶん しらたま	あぶら	698 25.2 19.9 2.6	
27	木	ソフトめん	○	なのはなコロッケ(ソース) きりぼしだいこんサラダ カレースープ	ぶたにく なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん なのはな	たまねぎ ながねぎ きりぼしだいこん きゅうり	ソフトめん でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごま	689 25.9 23.5 3.2	年に1回の貴重なメニュー「ソフト麺」はスパゲティとうどんのよいところをとって、学校給食のためにつくられた麺です。
28	金	ごはん	○	チキンナゲット 2こ キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング) ハヤシソース	チキンナゲット ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま なまクリーム	699 22.2 24.3 2.9	サラダとは「塩」を意味するラテン語「sal」に由来しています。元々は薬用野菜を塩漬けにして保存していたそうです。

★2月分給食費の口座振替日は、1月31日(金)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、3月分と同じ日(3月2日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。
★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

学校給食摂取基準(8~9歳の場合)

I 1杯 - : 650kcal
たんぱく質 : 21.1~32.5g
脂質 : 14.4~21.7g
食塩相当量 : 2.0g未滿

給食による摂取エネルギー全体の13~20%
給食による摂取エネルギー全体の20~30%

2月4日に立春を迎え、暦の上では春になりましたが、まだまだ寒い日が続きます。
温かい料理や体を温める冬野菜をたっぷり食べて、元気に過ごしましょう！

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米 (14日まで)

にんじん 長ねぎ

さつま芋 (21日)

味噌 3日:根菜ごま汁 21日:豆乳豚汁

献立表の材料に下線があるものは酒々井産の食材です。