



学校給食献立予定表



★2月給食目標★
「バランスよく食べよう!」

安芸市立学校給食センター

令和6年度

こんだて名		黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる	赤(あか)のなかま おもに体をつくるもとになる	緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質	小4年	中学校	ひとこと
日 (曜日)	主 食	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさいきのこ類・海藻類など)	たんぱく質 炭水化物が 多い	たんぱく質 無機質が 多い	たんぱく質 無機質が 多い	たんぱく質 無機質が 多い	たんぱく質 無機質が 多い	
3 (月)	ごもくずし	やさいのみそドレッシング すりみじる せつぶんまめ	ごま サラダあぶら	あぶらあげ ハム みそ すりみ せつぶんまめ	かつお のり ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん ブロッコリー ねぎ	ゆのす たけのこ キャベツ はくさい えのきたけ 厚しいたけ	1年間、健康に過ごせますように。今日は部分こんだてです。豆は、よくかんで食べましょう。
4 (火)	ごはん	にくじゃが はりはりつけ しそじきふりかけ	ごま じゃがいも	サラダあぶら ごま	ぶたにく ごま	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく きりぼしだいこん きゅうり	宮崎県では干し大根がたくさん作られています。寒い今の時期に作られます。今日は「はりはりつけ」です。
5 (水)	ごはん	ちくわのキャロットあげ ツナキャベツのポンずあえ さわにわん	ごま さとう かたくりこ ごまごこ ごまごこ	あけあぶら	ちくわ ツナ とりこ	にんじん みつば	きゅうり キャベツ だいこん しいたけ	2月のきょうしゅく目標は「バランスよく食べよう」です。給食では色々な食材を使った料理が登場します。
6 (木)	れんこんきんぴらどん	コーンサラダ はくさいのスープ	ごま さとう	ごまあぶら オリーブオイル	ぶたにく ハム	にんじん こまつな	れんこん キャベツ はくさい きゅうり しめじ	きんぴらと言えば「ごぼう」ですが、れんこんも良く合います。しやしきき食感も楽しませよう。
7 (金)	ごはん	とりみそにこみ ほうれんそうのおひたし てづくりカステラ	ごま さとう かたくりこ ごまごこ	サラダあぶら	とりこ あつあげ みそ かつおぶし たまご	にんじん ほうれんそう	こんにゃく だいこん はくさい	みそは、鎌倉時代から使われている伝統的な発酵食品で、健康効果も高い食品です。給食でも大活躍!
10 (月)	ぶたキムチどん	ビーンズサラダ ちゅうかスープ	ごま さとう	ごまあぶら ノンエッグマヨ	ぶたにく ハム だいず いんげんまめ	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん たまねぎ きゅうり えのきたけ たまねぎ はくさい	給食には、毎日野菜がたくさん使われています。井にしたり、スープに入れたりすると食べやすくなります。
12 (水)	コッペパン(いちごジャム)	かぼちゃのミートグラタン キャベツのレモンあえ コーンスープ	ごま さとう	サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう ミックスチーズ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり	パンの日は特に、手洗いをしっかりしてから食べましょう。今日も野菜たっぷり献立です。
13 (木)	ごはん	いかのチリソース ポテトサラダ わかめスープ チョコタルト	ごま さとう かたくりこ じゃがいも チョコタルト	あけあぶら ノンエッグマヨ	いか ハム	ぎゅうにゅう わかめ	しろうねぎ しょうが えのきたけ たまねぎ	中学校3年2組さんのリクエスト献立です。卒業してもバランスよく食べて元気に過ごしてください。
14 (金)	だいずかちりごはん	にくどうふ おかかあえ ハッピーマト	ごま さとう	あけあぶら	だいず ぶたにく あつあげ かつおぶし	にんじん ねぎ こまつな ハッピーマト	たまねぎ こんにゃく 厚しいたけ	安芸市のハッピーファームさんから届いた、おいしいハッピーマトです。味わって食べましょう。
17 (月)	ごはん	ぶたにくのしょうがいため なすのたたき ごもくじり	ごま さとう	サラダあぶら あけあぶら ごま	ぶたにく かつお とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが たまねぎ なす ゆのす えのきたけ	毎月17日は「なすの日」です。今日は「なすのたたき」です。旨酸っぱいタレがけになります。
18 (火)	キャベツとパインのカレー	ナムル フルーツカクテル	ごま さとう じゃがいも かたくりこ カクテルゼリー パインジュース	サラダあぶら ごまあぶら	とりこ	のむヨーグルト	たまねぎ コーン キャベツ にんにく パイン しょうが きゅうり みかん もも	川北小6年生が、外国語の学習でオリジナルカレーを考えました。パインジュースとキャベツを使ったカレーです。
19 (水)	ひじきごはん	ささみカツ ぶたにくとだいこんのみそだき ネーブルオレンジ	ごま さとう	サラダあぶら あけあぶら	とりこ あぶらあげ ぶたにく みそ ささみカツ	にんじん さやいんげん	だいこん しょうが こんにゃく ネーブルオレンジ	毎月19日は、栄養満点の和食こんだてが登場しています。デザートはネーブルオレンジです。
20 (木)	ごはん	あつあげのちゅうかに ピーンサラダ こんぶふりかけ	ごま さとう かたくりこ ピーン	ごまあぶら ごま	ぶたにく あつあげ ハム ふしこ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しょうが きゅうり キャベツ コーン	とうふは、大豆から作られる栄養満点の食材です。1200年ほど前に、中国から日本へ伝わってきました。
21 (金)	ごはん	ポークコロロステーキ さつまいもサラダ きのこスープ	ごま さつまいも	ノンエッグマヨ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ	豚ヒレ肉を使った、やわらかいコロロステーキは人気!ケチャップ&ソースの味付けです。
25 (火)	ごはん	とりこくのマーマレードやき りっちゃんのはんきサラダ かきたまじる	ごま さとう マーマレード かたくりこ	サラダあぶら	とりこ ハム かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう こんにゃく	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	リクエストで上位の「りっちゃんサラダ」「かきたま汁」の組み合わせです。ダシが自慢のスープです。
26 (水)	ごはん	ヤンニョムチキン もやしのごまずあえ はるさめスープ	ごま さとう かたくりこ はるさめ	あけあぶら ごま	とりこ みそ	ぎゅうにゅう	にんにく きゅうり しめじ たまねぎ	ヤンニョムとは、韓国の合わせ調味料で「薬念」と書きます。給食では辛味を抑え、ケチャップやみそで味付けしています。
27 (木)	にくみそひじきどん	ポトフ きつみかん(はるみ)	ごま さとう じゃがいも		ぶたにく とりこ みそ ウインナー	ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ はるみかん	今日のきんぴらの種類は「はるみ」です。横に切ることで、菊の花のように見えるため「菊花みかん」と呼んでいます。
28 (金)	ごはん	きびなごのくろごまフライ だいずのいそに ツナあえゆずふうみ	ごま さとう ごまごこ	あけあぶら ごま	きびなご だいず あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	ごぼう こんにゃく えだまめ きゅうり ゆのす	免疫ケアに効果的な食べ方は、「栄養バランスの良い食事を、よくかんで、楽しく食べる」です。

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。
※太字は、安芸市産、高知県産の食材です。(産地が変わる場合もあります)

★2月の給食目標★

「バランスよく食べよう!」

～にがてなものでもひと口チャレンジしてみよう～

【安芸市産のたべもの】

ごめ・ゆのす・なす

ハッピーマト

おいしい地域の食材を食べてもらうために、ふるさと納税活用事業を実施しています!

【栄養量の基準】	4年生	中学生
エネルギー	650kcal	830kcal
たんぱく質	21～33g	27～42g
脂質	14.4g～21.6g	18.4g～27.6g

ふるさと納税を活用して、食料品に活用し、じゅこの日・なすの日・食育の日等の献立内容の充実を図り、食育・地産地消の推進に繋げていく取組です。