

2月

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

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		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)	炭水化物が 多い	脂肪分が 多い	たんぱく質 が多い	無機質が 多い	緑黄色やさい	淡色やさいなど	小4年	中学校	
★せつぶんこんだて★											
3 (月)	ごもくずし	やさしいみそドレッシング すりみじる せつぶんまめ	ごめ さとう	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	からしじゃこ 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 きゅうり はくさい えのきたけ ほししいたけ	548 23.3 14.2	648 26.6 15.9	1年間、健康に過ごせました。今日 は節分こんだてです。豆は、よくか んで食べましょう。
4 (火)	ごはん	にくじゃが はりはりづけ しそひじきふりかけ	ごめ さとう じゃがいも	サラダあぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう ごんぶ ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごんにやく きりぼしだいごん きゅうり	560 22.4 12.1	665 26.4 12.9	宮崎県では平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「はりはりづけ」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	ごめ さとう かたくりこ こむぎこ ごめこ	あげあぶら	ちくわ ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	きゅうり もやし キャベツ ゆのす だいごん たけのこ しいたけ	599 22.6 17.9	730 28.1 20.5	2月のきゅうしよく目標は「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	ごめ さとう	ごまあぶら オリーブオイル	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	にんにく れんこん コーン キャベツ きゅうり はくさい しめじ	564 21.5 17.6	673 25.0 20.2	きんぴらと言え「ごぼう」ですが、 れんこんも良く合います。しゃきしゃ き食感も楽しめましょう。
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	ごめ さとう こむぎこ	サラダあぶら	とりにく あつあげ みそ かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう ごんぶ クリーム	にんじん ほうれんそう	ごんにやく だいごん はくさい	677 27.4 22.0	813 32.3 25.6	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	ピーンズサラダ ちゅうかスープ	ごめ 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	にら	もやし キャベツ にんにく きゅうり えのきたけ たまねぎ コーン はくさいキムチ	610 25.2 22.4	729 29.8 26.0	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	コッペパン いちごジャム 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	かぼちゃ トマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり	574 22.1 21.2	729 26.4 25.2	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	ごめ さとう ごめこ かたくりこ じゃがいも チョコタルト	あげあぶら ノンエッグマヨ	いか ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しろねぎ にんにく しょうが きゅうり えのきたけ たまねぎ	787 24.1 33.2	916 28.3 37.7	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 ハッピートマト	ごめ さとう	あげあぶら	だいず ぶたにく あつあげ かつおぶし	からしじゃこ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ごまつな ハッピートマト	たまねぎ もやし ごんにやく ほししいたけ	632 31.5 20.8	755 37.4 23.8	安芸市のハッピーファームさんから 届いた、おいしいハッピートマトで 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 ごもくじる	ごめ さとう	サラダあぶら あげあぶら ごま	ぶたにく かつお とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ なす はくさい ゆのす えのきたけ	629 30.5 20.1	749 36.5 22.9	毎月17日は「なすの日」です。今日 は「なすのたたき」です。甘酸っぱ いタレがくせになります。
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	ごめ 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	とりにく	のむヨーグルト	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ にんにく しょうが パイン もやし きゅうり みかん もも	610 19.6 10.0	742 23.4 12.4	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 ぶたにくとだいごんのみそだき ネーブルオレンジ	ごめ さとう	サラダあぶら あげあぶら	とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ ささみカツ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいごん しょうが ごんにやく ネーブルオレンジ	608 28.6 18.1	715 32.6 20.7	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 ピーンズサラダ ごんぶふりかけ	ごめ さとう かたくりこ ピーンズ	ごまあぶら ごま	ぶたにく あつあげ ハム ふしこ	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ きゅうり しょうが キャベツ きゅうり コーン	612 26.0 18.9	733 30.8 21.7	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	ポークコロコロステーキ さつまいもサラダ きのこスープ	ごめ 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	パセリ	にんにく きゅうり たまねぎ えのきたけ しめじ	622 29.5 20.4	743 35.1 23.4	豚にレ肉を使った、やわらかいコロコ 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	とりにくのマーマレードやき りっちゃんのにんぎサラダ かきたまじる	ごめ さとう マーマレード かたくりこ	サラダあぶら	とりにく ハム かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん トマト ねぎ	にんにく キャベツ コーン きゅうり たまねぎ えのきたけ	598 26.3 20.7	702 30.3 23.3	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。ダシが旨味のスープです。
26 (水)	ごはん	ヤンニョムチキン もやしのごますあえ はるさめスープ	ごめ さとう かたくりこ はるさめ	あげあぶら ごま	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく もやし きゅうり しめじ たまねぎ	623 27.7 19.8	747 33.0 22.7	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 きつかみかん(はるみ)	ごめ さとう じゃがいも		ぶたにく とりにく みそ ウインナー	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ はるみみかん	634 25.7 21.2	755 30.1 24.4	今日のみかんの種類は「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	ごめ さとう こむぎこ	あげあぶら 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	にんじん	ごぼう ごんにやく えだまめ きゅうり キャベツ ゆのす	656 26.4 24.2	790 31.5 28.2	免疫力アップに効果的な食べ方は、「果 糖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
ひと口チャレンジしてみよう～

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!

【安芸市産のたべもの】
ごめ・ゆのす・なす
ハッピートマト

◇ふるさと納税活用事業を実施しています。
ふるさと納税の一部を、食材費に活用し、じゃこの日・
なすの日・食育の日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。

【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

給食だより

令和7年 2月号 No.427

安芸郡市学校給食連絡協議会

栄養士部会

「2月2日は節分」、「2月3日は立春」と暦の上では春になりますが、まだまだ寒く体調を崩しがちです。「食事のバランス」や「早寝、早起き、朝ごはん」で生活リズムを整えて元気にすごしましょう。

骨だけじゃなかった！カルシウムのはたらき

カルシウムには骨や歯を作る以外にいろいろな機能があることがわかっています。また骨との関係についても新しい研究結果が出てきています。

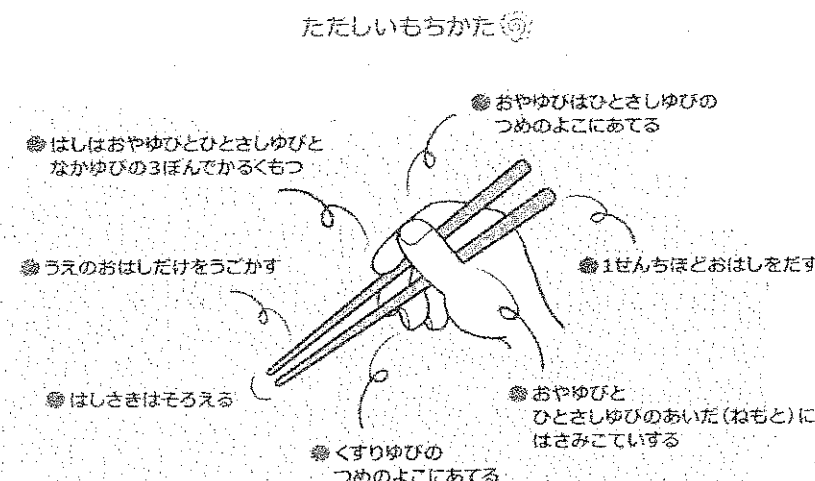
骨や歯の材料になる	骨や歯を強くする	筋肉を動かす
唾液、胆汁、膵液などの分泌を促す	カルシウムの吸収を助ける	脳の指令をスムーズに伝える
ホルモンの分泌を促す	細胞の分裂・増殖・分化	出血時の血液凝固

◇クイズ◇ 豆腐は良質なたんぱく質と脂質を多く含んでいます。木綿豆腐1丁(300g)と同じくらいのたんぱく質の量を含む食品はどれでしょうか。

- ①豚肉ソーテー用1枚 ②若鶏皮付きモモ肉1枚 ③たまご1個

1月のクイズの答えは ③のくじらです。

正しくおはしが持っていますか？



作ってみませんか？

もちもちきなこドーナッツ

【材料】直径3cm 15個分

- ◇ホットケーキミックス・・・200g (1袋)
- ◇白玉粉・・・大さじ5
- ◇水・・・50cc
- ◇きぬごし豆腐・・・150g (小1P)
- ◇塩・・・少々
- ◇砂糖・・・小さじ1
- ◇サラダ油・・・適量
- ◇砂糖・・・大さじ5
- ◇きなこ・・・大さじ6
- ◇塩・・・少々

【作り方】

- ①ボウルに白玉粉と水を入れてよくまぜる。
- ②①にホットケーキミックス、砂糖、塩を入れ、つぶしたきぬごし豆腐といっしょにへらなどを使ってよくまぜる。
- ③140℃くらいに温めた油に、直径3センチくらいに丸めた生地を落とす。
- ④浮き上がってきつね色になったら、竹串を指し、生の生地がついてこなければOK!
- ⑤④の材料を混ぜ合わせたものをまぶす。

返信らんNo.427 2月号給食だより ()年 名前()

2月号クイズのこたえ()