



# 献立表(こんだてひょう)



2023年2月発行

岬町教育委員会 岬町立学校給食センター

| 日               | 献立名                         | 材料名(ざいりょう名)   |                                   |                                       |   | 日          | 献立名                                    | 材料名(ざいりょう名)                       |                                     |                             |  |         |  |  |  |
|-----------------|-----------------------------|---|-----------------------------------|---------------------------------------|---|------------|--|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|--|---------|--|--|--|
|                 |                             | 赤色のグループ   | 黄色のグループ                           | 緑色のグループ                               | その他   |            |  | 赤色のグループ                           | 黄色のグループ                             | 緑色のグループ                     | その他  |         |  |  |  |
| 1<br>(水)        | 牛乳                          | 牛乳  |                                   |                                       |   | 7<br>(火)   | 牛乳                                     |                                   |                                     |                             |  |         |  |  |  |
|                 | ごはん                         |   | こめ                                |                                       |   |            | パン                                     | パン                                |                                     |                             |  |         |  |  |  |
|                 | 鬼除け汁                        | 豚肉<br>大豆<br>豆腐<br>赤みそ・白みそ   |                                   | 人参<br>白菜<br>もやし<br>青ねぎ                | こんにやく<br>削り節・昆布                                     |            | ポークシチュー                                | 豚肉                                | じゃがいも<br>ハヤシルウ<br>※アレルゲンフリー<br>サラダ油 | 人参<br>玉ねぎ<br>マッシュルーム        | トマトピューレ<br>ケチャップ<br>ウスターソース<br>濃口しょうゆ<br>塩・こしょう  |         |  |  |  |
|                 | いわしの<br>かば焼き風               | いわし   | でんぷん<br>米油<br>砂糖                  |                                       | しお<br>塩<br>みりん<br>濃口しょうゆ                            |            | 切り干し大根の<br>サラダ<br>(卵なしマヨネーズ和え)         | 白ごま・砂糖<br>マヨネーズ<br>※卵なし<br>和えています | 切り干し大根                              | きゅうり<br>人参                  | 淡口しょうゆ   |         |  |  |  |
| 大豆ふりかけ          | 大豆<br>のり                    | ごま・砂糖<br>じゃがいも  | かぼちゃ                              | しょうゆ・塩                                |   |            |  |                                   |                                     |                             |  |         |  |  |  |
| 2<br>(木)        | 牛乳                          | 牛乳  |                                   |                                       |   | 8<br>(水)   | 牛乳                                     |                                   |                                     |                             |  |         |  |  |  |
|                 | パン                          |   | パン                                |                                       |   |            | ごはん                                    |                                   |                                     |                             |  |         |  |  |  |
|                 | ミートボールの<br>トマト煮             | 豚肉<br>鶏肉  | パン粉<br>マカロニ<br>砂糖<br>サラダ油         | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>人参<br>セロリ<br>トマト(缶)    | コンソメ<br>塩・こしょう<br>ケチャップ<br>ウスターソース<br>みりん<br>鶏ガラ・生姜 |            | すまし汁                                   | 鶏肉<br>豆腐<br>わかめ                   |                                     | えのき<br>人参<br>玉ねぎ<br>青ねぎ     | 淡口しょうゆ<br>塩・みりん<br>削り節・昆布                        |         |  |  |  |
|                 | こまつなサラダ<br>(青じそドレッシング)      | ツナ  | ドレッシング<br>※卵なし<br>別付け             | こまつな<br>きゅうり<br>人参                    |   |            | 鱈のカレー揚げ<br>粉ふき芋                        | さわら                               | でんぷん<br>小麦粉<br>米油<br>じゃがいも          |                             | 塩・こしょう<br>カレー粉<br>塩                              |         |  |  |  |
| 3<br>(金)        | 牛乳                          | 牛乳  |                                   |                                       |   | 9<br>(木)   | 牛乳                                     |                                   |                                     |                             |  |         |  |  |  |
|                 | ごはん                         |   | こめ                                |                                       |   |            | パン                                     |                                   |                                     |                             |  |         |  |  |  |
|                 | かんぴょうの<br>すまし汁              | 鶏肉<br>豆腐<br>かまぼこ  |                                   | かんぴょう<br>人参<br>ほうれん草<br>青ねぎ           | 削り節・昆布<br>淡口しょうゆ<br>濃口しょうゆ<br>みりん・酒                 |            | ツナスパゲティ                                | ツナ                                | スパゲティ<br>サラダ油                       | 玉ねぎ<br>人参<br>しめじ<br>青ピーマン   | ケチャップ<br>トマトピューレ<br>ウスターソース<br>とんかつソース<br>塩・こしょう |         |  |  |  |
|                 | 焼き餃子<br>しもつかれ<br>(初午の日の行事食) | 豚肉<br>大豆たんぱく<br>鮭・大豆<br>酒粕  | 小麦粉・ごま油<br>でんぷん・砂糖                | 玉ねぎ・ニラ<br>キャベツ・生姜<br>にんにく<br>大根<br>人参 | しょうゆ<br>塩・こしょう<br>濃口しょうゆ<br>しお<br>塩                 |            | ほうれん草と<br>ブロッコリーの<br>サラダ<br>(ゴマドレッシング) |                                   | ドレッシング<br>※卵なし<br>別付け               | ほうれん草<br>ブロッコリー<br>コーン      |  |         |  |  |  |
| 2月の行事と食べ物について   |                             | <p>日本にはお正月をはじめ四季折々の行事があります。今回は、2月の行事と食べ物について紹介します。</p> <p><b>節分</b> (立春の前日、2月3日)</p> <p>家の戸口にヒイラギワシ(ヤイカガシ)を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。節分に食べる恵方巻は、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたそうです。</p> <p><b>初午</b> (2月最初の午の日)</p> <p>五穀豊穡や商売繁盛などを願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神のおつかいとされるキツネの好物の油揚げや、油揚げですし飯を包んだいなりずしなどをお供えます。初午団子やしもつかれを作る地域もあります。</p> |                                   |                                       |   | 10<br>(金)  | 牛乳                                     |                                   |                                     |                             | 13<br>(月)  | 牛乳      |  |  |  |
| ごはん             |                             | こめ  |                                   |                                       | ごはん   |            |  |                                   |                                     |                             |  |         |  |  |  |
| 野菜たっぷり<br>みそ汁   | 鶏肉<br>赤みそ・白みそ               | 里芋  | 人参<br>大根<br>ごぼう<br>もやし・えのき<br>青ねぎ | 削り節・昆布                                | かす汁   |            | 豚肉                                     | 砂糖<br>生姜                          | 人参<br>小松菜<br>青ねぎ                    | 塩・こしょう<br>みりん・酒<br>濃口しょうゆ   |  |         |  |  |  |
| 豚肉の生姜焼き<br>キャベツ |                             |   |                                   |                                       | ごぼうと牛肉の<br>しぐれ煮                                     |            | 牛肉                                     | 砂糖<br>サラダ油                        | ごぼう<br>生姜                           | こんにやく<br>みりん<br>濃口しょうゆ<br>酒 |  |         |  |  |  |
| 6<br>(月)        | 牛乳                          | 牛乳  |                                   |                                       |   | 13<br>(月)  | 牛乳                                     |                                   |                                     |                             |  |         |  |  |  |
|                 | ごはん                         |   | こめ                                |                                       |   |            | ごはん                                    |                                   |                                     |                             |  |         |  |  |  |
|                 | ちゃんこ鍋                       | 鶏肉<br>いとよりすり身<br>豚肉   | パン粉<br>でんぷん<br>砂糖<br>じゃがいも        | 玉ねぎ・生姜<br>枝豆・コーン<br>白菜・人参<br>椎茸・青ねぎ   | こんにやく<br>濃口しょうゆ<br>淡口しょうゆ<br>削り節・みりん                |            | かす汁                                    | 豚肉                                | 酒粕                                  | 大根<br>人参<br>小松菜<br>青ねぎ      | 削り節・昆布   |         |  |  |  |
|                 | 青菜のおかか和え<br>つぼ漬け            | 削り節   | 砂糖                                | チンゲン菜<br>人参<br>大根                     | 濃口しょうゆ  |            | ごぼうと牛肉の<br>しぐれ煮                        | 牛肉                                | 砂糖<br>サラダ油                          | ごぼう<br>生姜                   | こんにやく<br>みりん<br>濃口しょうゆ<br>酒                      |         |  |  |  |
|                 | エネルギー(kcal)                 | たんぱく質(%)  | 脂肪(%)                             | ナトリウム(食塩相当量:g)                        | カルシウム(mg)   | マグネシウム(mg) | 鉄(mg)                                  | ビタミンA(UgRAE)                      | ビタミンB1(mg)                          | ビタミンB2(mg)                  | ビタミンC(mg)  | 食物繊維(g) |  |  |  |
| 学校給食摂取基準        | 650                         | 摂取エネルギーの13~20%  | 摂取エネルギーの20~30%                    | 2未満                                   | 350   | 50         | 3                                      | 200                               | 0.4                                 | 0.4                         | 25   | 4.5以上   |  |  |  |
| 2月平均栄養量         | 602                         | 15  | 30                                | 2                                     | 295   | 74         | 2.5                                    | 209                               | 0.6                                 | 0.5                         | 24   | 4.7     |  |  |  |

| 日         | 献立名  | 材料名(ざいりょう名)                        |   |   |  | 日         | 献立名  | 材料名(ざいりょう名)                    |   |  |     |
|-----------|--|------------------------------------|---|---|--|-----------|--|--------------------------------|---|--|-----|
|           |  | 赤色のグループ                            | 黄色のグループ   | 緑色のグループ   | その他  |           |  | 赤色のグループ                        | 黄色のグループ   | 緑色のグループ  | その他 |
| 14<br>(火) | 牛乳<br>パン<br>シーフードチャウダー<br>チリコンカン<br>ココア蒸しケーキ<br>★手作りデザート         | 牛乳<br>エビ<br>イカ<br>ベーコン<br>大豆<br>豚肉 | パン<br>じゃがいも・サラダ油<br>シチュールウ<br>※アレルギーフリー<br>サラダ油                               | 人参<br>玉ねぎ<br>パセリ<br>玉ねぎ・人参<br>青ピーマン<br>にんにく<br>トマト(缶)         |  | 21<br>(火) | 牛乳<br>ミートサンド<br>(パン/ミートソース)<br>白菜スープ<br>レモンゼリー                           | 牛乳<br>豚肉<br>鶏肉<br>ベーコン         | パン<br>サラダ油<br>砂糖<br>玉ねぎ<br>人参<br>トマト(缶)<br>白菜・人参<br>もやし<br>大根<br>青ねぎ  | ケチャップ<br>ウスターソース<br>塩・こしょう・酒<br>鶏ガラ・生姜<br>塩・こしょう<br>コンソメ・みりん<br>淡口しょうゆ<br>寒天   |     |
| 15<br>(水) | 牛乳<br>ご飯<br>★新<br>きりたんぼ鍋<br>豚肉の<br>塩麹から揚げ                        | 牛乳<br>鶏肉                           | 米<br>きりたんぼ  | ごぼう<br>大根<br>人参<br>しめじ<br>小松菜<br>青ねぎ<br>生姜<br>にんにく            | こんにゃく<br>削り節・昆布<br>淡口しょうゆ<br>濃口しょうゆ<br>みりん<br>酒<br>塩こうじ<br>酒             | 22<br>(水) | 牛乳<br>ご飯<br>★新<br>スキージ<br>(さつまいも入り豚汁)<br>★新<br>車麩のフライ<br>ブロッコリーの<br>胡麻和え | 牛乳<br>豚肉<br>油揚げ<br>赤みそ・白みそ     | 米<br>さつまいも<br>人参・大根<br>ごぼう<br>青ねぎ<br>生姜<br>にんにく<br>白ごま<br>砂糖          | つきこんにゃく<br>削り節・昆布<br>濃口しょうゆ<br>みりん<br>濃口しょうゆ<br>ブロッコリー<br>濃口しょうゆ               |     |
| 16<br>(木) | 牛乳<br>パン<br>ちゃんぽん麺<br>蒸しシュウマイ<br>マーマレード                          | 牛乳<br>豚肉<br>かまぼこ<br>豚肉<br>大豆たんぱく   | パン<br>中華麺<br>小麦粉・ゴマ油<br>でんぷん<br>砂糖<br>マーマレード                                  | しいたけ<br>人参・青ねぎ<br>玉ねぎ・筍<br>キャベツ<br>玉ねぎ<br>しょうが                | 鶏ガラ・生姜<br>淡口しょうゆ<br>みりん<br>コンソメ<br>塩・こしょう<br>ホタテエキス                      | 24<br>(金) | 牛乳<br>ご飯<br>かんとうに<br>関東煮<br>きゅうりとわかめの<br>しらす和え                           | 牛乳<br>鶏肉<br>棒天ぷら<br>厚揚げ        | 米<br>じゃがいも<br>砂糖<br>人参<br>大根<br>いんげん豆<br>きゅうり<br>砂糖                   | こんにゃく<br>濃口しょうゆ<br>みりん<br>削り節<br>酢<br>濃口しょうゆ<br>※ちりめんじゃこは、えび・かきが混ざる漁法で捕獲しています。 |     |
| 17<br>(金) | 牛乳<br>★新<br>冬野菜の<br>カレーライス<br>(古代米ご飯)<br>カラフルサラダ<br>(和風ゆずドレッシング) | 牛乳<br>牛肉<br>豚肉                     | 米<br>古代米(岬町産)<br>さつまいも<br>サラダ油<br>カレールウ<br>※アレルギーフリー<br>ドレッシング<br>※卵なし<br>別付け | 大根<br>ほうれん草<br>玉ねぎ・人参<br>りんごピューレ<br>スイスチャード<br>人参・コーン<br>きゅうり | デミグラスソース<br>ウスターソース<br>濃口しょうゆ<br>塩・こしょう<br>★茎がカラフルな<br>ほうれん草に似た<br>野菜です。 | 27<br>(月) | 牛乳<br>豚丼<br>いしかりじる<br>石狩汁  | 牛乳<br>豚肉<br>鮭<br>豆腐<br>赤みそ・白みそ | 米<br>砂糖<br>玉ねぎ<br>人参<br>いんげん豆<br>じゃがいも<br>大根<br>人参<br>青ねぎ             | 濃口しょうゆ<br>みりん<br>濃口しょうゆ<br>酒<br>削り節  |     |
| 20<br>(月) | 牛乳<br>ご飯<br>かき卵汁<br>マグロの角煮                                       | 牛乳<br>卵<br>鶏肉<br>マグロ               | 米<br>小松菜<br>青ねぎ<br>えのき<br>人参<br>玉ねぎ<br>生姜                                     | 削り節・昆布<br>淡口しょうゆ<br>濃口しょうゆ<br>塩<br>みりん<br>酒<br>みりん<br>濃口しょうゆ  |  | 28<br>(火) | 牛乳<br>パン<br>ポトフ<br>マカロニナポリタン<br>ミルメーク<br>(ココア味)                          | 牛乳<br>豚肉<br>鶏肉<br>ウィンナー        | パン<br>パン粉<br>玉ねぎ<br>かぶ・しめじ<br>人参・セロリ<br>キャベツ<br>マカロニ<br>サラダ油<br>ミルメーク | 塩・こしょう<br>コンソメ<br>淡口しょうゆ<br>鶏ガラ・生姜<br>ケチャップ<br>ウスターソース<br>塩                    |     |

### 「豆」をもっと好きになろう!

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。

#### 種類が豊富!

大豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

### 日本で食べられている豆

大豆 小豆 ささげ いんげん豆 えんどう そら豆 べにばないんげん ひよこ豆 レンズ豆

#### 野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる  
グリーンピース(えんどう) そら豆

#### 若いさを食べる

さやいんげん(いんげん豆) さやえんどう(えんどう)

#### 発芽した芽を食べる

ちやし(大豆・緑豆など) 豆苗(えんどう)

大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。

小豆は、和菓子の材料に欠かせません。

### 成長期にとりたい栄養がたっぷり!

まめいり からだ  
豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの掃除を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。