

# 2月献立表(こんだてひょう)



2024年2月発行

岬町教育委員会 岬町立学校給食センター

日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)				日	こんだてめい 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 (木)	牛乳	牛乳				7 (水)	牛乳	わかめ	ご飯		塩			
	パン	豚肉 鶏肉	パン マカロニ 砂糖 サラダ油	たまご 玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ トマト(缶)	コンソメ 塩・こしょう ケチャップ ウスターソース みりん 鶏ガラ・生姜		わかめご飯	豆腐 かまぼこ		えのき 人参 小松菜 玉ねぎ 大根	みりん 淡口しょうゆ 塩 削り節・昆布			
	ミートボールのトマト煮 こまつなサラダ (青じそドレ)	ツナ	ドレッシング ※卵なし 別付け	こまつな きゅうり 人参			すまし汁 鮭の塩麹焼き	鮭			塩麹 淡口しょうゆ 酒・みりん			
2 (金)	牛乳	牛乳				8 (木)	牛乳		パン					
	ご飯	豚肉 大豆 豆腐 赤みそ・白みそ	米	人参 白菜 もやし 青ねぎ	こんにゃく 削り節・昆布		パン	パン粉 砂糖	たまご 玉ねぎ かぶ・キャベツ 人参・セロリ ブロッコリー	コンソメ 淡口しょうゆ 鶏ガラ・生姜	塩・こしょう			
	鬼除け汁 いわしのかば焼き	いわし	でんぷん 米油 砂糖				ポトフ	マカロニ サラダ油	たまご 玉ねぎ 人参 青ピーマン	ケチャップ ウスターソース 塩				
		<p>節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。</p>				9 (金)	牛乳	牛乳						
		<p>節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。</p>					ご飯	鶏肉 赤みそ 白みそ 厚揚げ	米 里芋	人参 大根 ごぼう もやし・えのき 青ねぎ	削り節・昆布			
		<p>節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。</p>					みそ汁 豚カツ (とんかつソース小袋) キャベツ	小麦粉 パン粉 米油		塩・こしょう とんかつソース				
5 (月)	牛乳	牛乳				13 (火)	牛乳		パン					
	ご飯	鶏肉	パン粉	たまご 玉ねぎ・生姜 枝豆・コーン 人参 白菜・人参 椎茸・青ねぎ	こんにゃく 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 削り節・みりん 濃口しょうゆ		パン	エビ イカ ベーコン 大豆 豚肉	じゃがいも・サラダ油 シチュールウ ※アレルギーフリー サラダ油	人参 玉ねぎ パセリ 玉ねぎ・人参 青ピーマン にんにく トマト(缶)	ケチャップ ウスターソース チリパウダー 塩・こしょう ココアパウダー 寒天			
	ちゃんこ鍋 おかか和え 野菜ふりかけ	いとよりすり身 豚肉 削り節	でんぷん 砂糖 じゃがいも 砂糖	チンゲン菜 人参	しょうゆ ケチャップ		シーフードチャウダー チリコンカン 米粉チョコケーキ	大豆乳・大豆粉	砂糖・米粉					
6 (火)	牛乳	牛乳				14 (水)	牛乳		ご飯					
	パン	豚肉	じゃがいも ハヤシルウ ※アレルギーフリー サラダ油	人参 玉ねぎ マッシュルーム	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ		ご飯	卵 豆腐		大根 青ねぎ えのき 人参 玉ねぎ 生姜	削り節・昆布 淡口しょうゆ 塩 みりん 酒 みりん 濃口しょうゆ			
	ポークシチュー 切干大根のサラダ	ハム	白ごま・砂糖 マヨネーズ ※卵なし 和えています	切り干し大根 きゅうり 人参	淡口しょうゆ		かきたま汁 マグロの角煮 味付海苔	マグロ	砂糖		みりん 濃口しょうゆ しょうゆ・とうがらし みりん・塩			
	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	605	15	30	2	313	71	2.6	216	0.6	0.5	27	4.9		

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
15 (木)	牛乳 パン カレーうどん 大根のサラダ (和風ドレ)	牛乳 鶏肉 油揚げ ツナ	パン うどん・片栗粉 カレールウ ※アレルギーフリー	小松菜 人参・玉ねぎ 青ねぎ	削り節 濃口しょうゆ 削り節	22 (木)	牛乳 ハンバーガーパン コロッケ (とんかつソース小袋) キャベツ 白菜スープ	牛乳 牛肉 キャベツ 豚肉	パン じゃがいも 砂糖・パン粉 小麦粉・米油	キャベツ 白菜・玉ねぎ 青ねぎ・人参 しいたけ	とんかつソース 淡口しょうゆ 塩・こしょう ガラポン・生姜
16 (金)	牛乳 ご飯 さつまいものみそ汁 ピリ辛炒り豆腐	牛乳 豚肉 油揚げ 赤みそ・白みそ 豆腐 鶏肉 八丁味噌	米 さつまいも	人参・大根 ごぼう 青ねぎ 人参 しいたけ 玉ねぎ ほうれん草	つきこんにやく 削り節・昆布 塩・こしょう 濃口しょうゆ トウバンジャン	26 (月)	牛乳 古代米ご飯 冬野菜カレー カラフルサラダ (和風ゆずドレ)	牛乳 牛肉 豚肉	米 古代米(岬町産) サラダ油 カレールウ ※アレルギーフリー ドレッシング ※卵なし 別付け	大根・れんこん ほうれん草 玉ねぎ・人参 りんごピューレ 小松菜 人参・コーン きゅうり	デミグラスソース ウスターソース 濃口しょうゆ パセリ
19 (月)	牛乳 ご飯 関東煮 きゅうりとわかめの しらす和え	牛乳 鶏肉 棒天ぷら 厚揚げ ちりめんじゃこ わかめ ※ちりめんじゃこは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲しています。	米 じゃがいも 砂糖	人参 大根 いんげん豆	こんにやく 濃口しょうゆ みりん 削り節 酢 濃口しょうゆ	27 (火)	牛乳 パン コンソメスープ 鱈の竜田揚げ チーズ	牛乳 ベーコン	パン 玉ねぎ かぶ・キャベツ 人参・セロリ パセリ	玉ねぎ かぶ・キャベツ 人参・セロリ パセリ	塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ 鶏ガラ・生姜 塩・こしょう 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ・みりん
20 (火)	牛乳 パン 豆乳スープ ウインナーの ケチャップ炒め	牛乳 鶏肉 豆乳 白みそ ウインナー	パン じゃがいも	人参 キャベツ 玉ねぎ	鶏ガラ・生姜 塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ ケチャップ ウスターソース 塩	28 (水)	牛乳 豚丼 石狩汁 レモンゼリー	牛乳 豚肉 鮭 豆腐 赤みそ・白みそ	米 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 いんげん豆 大根 人参 青ねぎ レモン	濃口しょうゆ みりん 酒 削り節 寒天
21 (水)	牛乳 ご飯 かす汁 牛肉とごぼうの しぐれ煮 いちご	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ 赤みそ・白みそ 牛肉 ひじき	米 大根 人参 小松菜 青ねぎ	ごぼう 生姜	こんにやく みりん・酒 濃口しょうゆ	29 (木)	牛乳 パン スパゲッティ ミートソース ほうれん草のサラダ (ゴマドレ)	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム	パン スパゲッティ サラダ油 ドレッシング ※卵なし 別付け	玉ねぎ 人参 青ピーマン セロリ トマト缶 ほうれん草 ブロッコリー コーン	ケチャップ コンソメ ウスターソース 塩・こしょう

### 「豆」をもっと好きになろう!

豆は、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、へにばないげん、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。

#### 種類が豊富!

### 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 へにばないげん ひよこ豆 レンズ豆

#### 野菜として食べる豆

完全前の若い実を食べる: 枝豆、グリーンピース(えんどう)、そら豆  
若いさやを食べる: 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: もやし(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。

### 成長期にとりたいた栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの漁師を整える「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まれており、積極的にとりたいた食品です。