

# 2月給食献立表

今月の目標：栄養のバランスを考えて食べよう

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	梅わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米、麦	乾燥カリカリ梅		563kcal 24.0g 18.4g 2.5g
	いわしのさんが焼き		いわし、鶏肉、鶏卵	砂糖、でん粉、乾燥パン粉、油	ねぎ、生姜、しそ葉	白みそ、醤油、酒	
	ごまあえ			砂糖、ねりごま、すりごま	人参、もやし、小松菜	かつおだし、醤油	
	厚揚げのみそ汁		削り節(だし)、厚揚げ		大根、人参、えのきたけ、小松菜	白みそ、赤みそ	
4火	ココア揚げパン	○	豚肉 ココア揚げパンは馬三の「揚げパンコンテスト」で人気投票1位の味です	揚げ油、コッペパン、グラニュー糖、砂糖		ビュアココア	582kcal 21.7g 24.8g 2.1g
	ポトフ			じゃが芋	生姜、人参、玉ねぎ、白菜、マッシュルーム	鶏がら、ベイリーフ、塩、こしょう	
	コーンサラダ			油	人参、きゅうり、キャベツ、ホールコーン(缶)、玉ねぎ	酢、塩、こしょう	
	くだもの(みかん)			みかん			
5水	きじ焼き丼	○	鶏肉、焼きのり	米、麦、砂糖		みりん、醤油、酒	554kcal 23.5g 17.1g 2.3g
	野菜のだしびたし			いりごま	大根、ほうれん草、人参、すだち	かつおだし、うすくち醤油	
	根菜汁		削り節(だし)、木綿豆腐	こんにゃく	ごぼう、れんこん、人参、大根、小松菜	白みそ、赤みそ	
6木	スタミナ丼	○	豚肉	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、もやし、にら、りんご	酒、みりん、赤みそ、醤油	623kcal 24.8g 20.6g 1.5g
	豆乳チゲ		豚肉、木綿豆腐、無調整豆乳	油、砂糖、ごま油	生姜、にんにく、しめじ、人参、白菜、ねぎ	鶏がら、酒、醤油、コチュジャン	
	くだもの(りんご)				りんご		
7金	ご飯	○		米			556kcal 25.1g 18.4g 2.4g
	鯖のピリ辛焼き		鯖	砂糖	にんにく、ねぎ	赤みそ、醤油、酒、みりん、コチュジャン	
	バリバリサラダ			揚げ油、ワンタンの皮、油、砂糖	人参、きゅうり、もやし、小松菜	醤油、酢、塩	
	すまし汁		昆布(だし)、削り節(だし)、木綿豆腐、乾燥わかめ		大根、人参、えのきたけ、小松菜、ねぎ	みりん、醤油、塩	
10月	ご飯	○		米			650kcal 29.9g 21.7g 2.0g
	カレーじゃこふりかけ		ちりめんじゃこ	油	にんにく、玉ねぎ	カレー粉	
	おから入り卵焼き		鶏肉、おから、鶏卵	油、砂糖	玉ねぎ、人参、干し椎茸	酒、塩、醤油	
	豆豚汁		削り節(だし)、豚肉、油揚げ、大豆	油	ごぼう、大根、人参、えのきたけ、ねぎ	酒、赤みそ、白みそ	
	くだもの(みかん)				みかん		
12水	みそ煮込みうどん	○	昆布(だし)、さば厚削り(だし)、豚肉	油、砂糖、冷凍うどん	ごぼう、人参、大根、玉ねぎ、にんにく、ねぎ、小松菜	赤みそ、醤油、酒	554kcal 18.6g 21.5g 2.3g
	寒天サラダ		糸寒天	砂糖、ごま油	キャベツ、もやし、人参	酢、醤油、粉辛子	
	キャンディポテト			揚げ油、さつま芋、砂糖、バター			
13木	ご飯	○		米			531kcal 25.7g 15.6g 2.3g
	めかじきの照り焼き		めかじき	砂糖、でん粉	生姜	醤油、酒、かつおだし、塩、みりん	
	ひじきの炒め煮		鶏肉、干ひじき、油揚げ	油、しらたき、砂糖	人参	かつおだし、酒、みりん、醤油、塩	
	具だくさんみそ汁		削り節(だし)、木綿豆腐、乾燥わかめ	こんにゃく	人参、大根、えのきたけ、ねぎ	白みそ、赤みそ	
14金	ジャンバラヤ	○	豚肉、ウィンナー	米、油	生姜、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、赤ピーマン	パプリカ(粉)、カレー粉、トマトケチャップ、白ワイン、塩、こしょう、チリパウダー	619kcal 21.6g 20.3g 2.0g
	レンズ豆のミネストローネスープ		ベーコン、レンズ豆(乾)	オリーブ油、じゃが芋	生姜、にんにく、玉ねぎ、カットトマト(缶)	鶏がら、塩	
	ストロベリーヨーグルト		ヨーグルト		いちごジャム、いちご	赤ワイン	
17月	セルフカツサンド	○	豚肉、鶏卵	ミルクパン、揚げ油、薄力粉、生パン粉	キャベツ	塩、こしょう、ウスターソース	691kcal 29.6g 21.6g 2.8g
	白菜とじゃが芋のスープ煮		ベーコン	油、じゃが芋	生姜、人参、玉ねぎ、白菜	水、鶏がら、塩、こしょう、ベイリーフ	
	冷凍もも				冷凍もも		
18火	ご飯	○		米			553kcal 28.3g 16.6g 2.4g
	おおかふりかけ		糸削り、刻み昆布	いりごま、砂糖		みりん、醤油	
	鮭の八丈レモンソースがけ		鮭	砂糖	レモン	酒、こしょう、酢、醤油	
	ちゃんこ汁		鶏肉、木綿豆腐	しらたき	人参、白菜、ねぎ、えのきたけ、にら	鶏がら、みりん、醤油、塩	
19水	スパゲティトマトソース	○	豚肉、牛肉、粉チーズ	スパゲティ、オリーブ油、でん粉	玉ねぎ、生姜	塩、こしょう、鶏がら、トマトソース	680kcal 30.0g 28.6g 1.6g
	ビーンズサラダ		ひよこ豆、大豆	油、砂糖	枝豆、人参、ホールコーン(缶)、きゅうり、玉ねぎ	酢、うすくち醤油、塩、こしょう	
	スイートポテト		調理用牛乳、生クリーム、鶏卵	さつま芋、バター、砂糖			

20 木	ゆかりご飯		米	ゆかり		651kcal 25.1g 23.3g 2.5g	
	ふくさ卵焼き	○	鶏肉, 干ひじき, 鶏卵	油, 砂糖	人参, 玉ねぎ, 干し椎茸		酒, 塩, 醤油
	里芋の揚げ出し			揚げ油, 里芋, でん粉, 砂糖			塩, かつおだし 醤油, みりん
	えのきとらのみそ汁		削り節(だし), 油揚げ		玉ねぎ, えのきたけ, なら		白みそ, 赤みそ
21 金	ご飯		米			603kcal 27.8g 17.4g 1.8g	
	鯖のゆず塩焼き	○	鯖		ゆず		酒, 塩
	肉じゃがが煮		削り節(だし), 豚肉	油, しらたき, じゃが芋, 砂糖	人参, 玉ねぎ, 干し椎茸		酒, 醤油, 塩, みりん
	浅漬け		刻み昆布		キャベツ, 人参, きゅうり		かつおだし, 酒 みりん, 塩, うすくち醤油
25 火	麻婆丼		豚肉, 甘みそ, 木綿豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, 生姜, ねぎ, なら	鶏がら, 酒, 白みそ, 醤油 赤みそ, コチュジャン	619kcal 24.0g 19.4g 1.9g
	わかめサラダ	○	乾燥わかめ	ごま油, 砂糖	きゅうり, 人参, もやし	醤油, 酢	
	フルーツポンチ				黄桃(缶), みかん(缶) パイナップル(缶), いちご	サイダー	
26 水	五目おこわ		鶏肉, 油揚げ	米, もち米, 油, 砂糖	人参, たけのこ(水煮), 干し椎茸	酒, 醤油	640kcal 26.9g 24.6g 2.3g
	ししゃもの磯辺揚げ	○	ししゃも, 青のり	揚げ油, 薄力粉		酒, 塩	
	かぼちゃのみそ汁		削り節(だし), 油揚げ		大根, かぼちゃ, ねぎ, 小松菜	白みそ, 赤みそ	
27 木	ご飯		米			水	581kcal 26.8g 18.4g 2.8g
	鯖のみそ煮	○	鯖	砂糖	生姜, にんにく	かつおだし, 白みそ みりん, 酒, 醤油	
	れんこんのきんぴら			ごま油, つきこんにやく 砂糖, しいたけ	れんこん, 人参	醤油, みりん	
	かきたま汁		削り節(だし), 乾燥わかめ 絹豆腐, 鶏卵	でん粉	人参, 玉ねぎ, えのきたけ, 小松菜	醤油, 塩	
28 金	ハムチーズの ホットロール		ボンレスハム, スライスチーズ	食パン			555kcal 26.1g 24.4g 3.0g
	ハンガリアンシチュー	○	豚肉, 調理用牛乳	油, じゃが芋, バター, 薄力粉	生姜, 玉ねぎ, 人参	鶏がら, 赤ワイン, 塩 こしょう, トマトピューレ	
	くだもの(いちご)				いちご		

## かぜのときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温める料理がおすすめです。  
 食材は消化のよいもの(脂肪分や繊維が少ないもの)を選びま  
 しょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさ  
 ないように、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

### おすすめ食材

卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜  
 キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ



## 冬の牛乳は味が濃い!?

給食には毎日牛乳が出ます。日によって牛乳の味が違うと感じることは  
 ありませんか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て  
 方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食  
 欲が落ちて水分を多くとるので、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳  
 になります。秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳にな  
 ります。冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。

