

2021年度



2月 予定献立表

今月のめあて

寒さに負けない食事をしよう



若桜町立学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	2月の献立メッセージ
							たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質						
							魚・肉・たまご 豆・豆腐	牛乳・乳製品 がら・海苔	野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油・バター						
1	火	ごはん		鮭の ハーブパン 焼き	豚汁 いりどり		さけ ぶたにく あぶらあげ 豆腐 みそ とうにゅう とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	れんこん ごぼう えだまめ	ごめ パンこ さつまいも こんにゃく さとう	オリーブあぶら サラダあぶら	752 868	35.0 40.9	384 415	1.8 2.3	2月は節分の豆まきにちなんで、大豆や大豆の加工品を献立に多く取り入れていきます。「豆腐」や「油揚げ」だけでなく、「みそ」や「しょうゆ」なども大豆の加工品です。それ以外にも大豆はいろいろな食品に変身します。どんなものがあるか調べてみましょう。
2	水	ごはん		ほうれんそう 入り オムレツ	カレースープ ジャーマンポテト		たまご ベーコン とりにく 豆腐	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ パセリ	ほししいたけ キャベツ たまねぎ にんにく	ごめ じゃがいも さとう マカロニ		683 788	26.8 30.6	358 378	2.7 3.4	ほうれんそう、鶏ひき肉、ほししいたけなどをいれて具だくさんオムレツを作りました。ふんわり上げるために豆腐を入れたり、味にコクを出すためにチーズを入れたりしています。味わって食べましょう。
3	木	大豆ごはん		いわしの かば焼き	なめこ汁 切干大根の含め煮		だいす いわし 豆腐 みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ いんげん	なめこ きりほしだいこん しょうが だいこん	ごめ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら サラダあぶら	690 767	31.7 35.2	454 487	3.1 3.7	今日は節分です。立春の前日に行われる「節分」は、病氣と災難から逃れるための行事だといわれています。豆まきをして歳の数だけ豆を食べ、健康を願うといった行事は、春を迎える重要な節目となっています。
4	金	切り目入り ドッグパン		ウィンナー	世界一おいしい具だくさんスープ コールスローサラダ	みかんゼリー	ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ セロリ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり コーン らっきょう みかん	パン さとう じゃがいも	オリーブあぶら ドレッシング	632 752	23.7 27.9	320 335	2.8 3.4	今日は2年生のおすすめ献立です。テーマは「あと1か月がんばろう給食」です。メッセージは、あと1か月で今の学年が終わるので、力をつけて頑張れる献立にしました。ウィンナーやたくさんの野菜を食べ、元気に学校に来れるようにもりもり食べたいです。
7	月	むぎ 麦ごはん		豚キムチ	わかめスープ さつまいもの飴煮		ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ いんげん	だいこん はくさいキムチ たまねぎ もやし ほししいたけ	ごめ さつまいも	ごまあぶら あぶら アーモンド	667 770	20.9 24.4	307 323	2.6 2.8	さつまいもには、腸の動きをよくする食物繊維が多く含まれています。甘みがあり、加熱すると甘みはさらに強くなります。今日は、揚げたさつまいもに甘いたれとアーモンドをからめました。
8	火	むぎ 麦ごはん		豚肉と大豆の みそがらめ	きのこのすまし汁 ひじきの炒り煮		ぶたにく なめこ みそ かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん	にんにく なめこ えのきだけ たまねぎ れんこん えだまめ	ごめ むぎ さとう かたくりこ こんにゃく	あぶら サラダあぶら	643 750	27.8 32.4	320 341	2.5 2.5	きのこ王国の鳥取県では、いろいろな種類のきのこが栽培されています。きのこは、低エネルギーですが、ビタミン、ミネラル、食物繊維など体の調子を整える栄養成分が多く含まれているので、積極的にとりたい食品です。グルタミン酸やグアニル酸などのうま味成分も豊富に含まれています。
9	水	ごはん		さわらの みそマヨ焼き	けんちん汁 ごま酢和え		さわら みそ 豆腐 かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう キャベツ きゅうり もやし	ごめ こんにゃく さとう	ドレッシング ごま	290 679	27.0 31.2	319 341	2.2 2.5	魚には骨があるので苦手という人はいませんか？日本海に面した鳥取県では、新鮮で美味しい魚が水揚げされますので、魚をすずんで食べてほしいです。今日は、鳥取県で水揚げされた鯖をみそとマヨネーズで味付けし焼きました。マヨネーズを使うことでうま味が増し魚がしっとり仕上がります。
10	木	ごはん		いわしと ごぼうの ハンバーグ	小松菜のみそ汁 ひじきとささみのサラダ		いわし 豆腐 おから たまご みそ あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごまつな ねぎ	たまねぎ ごぼう しょうが だいこん えのきだけ キャベツ きゅうり	ごめ パンこ さとう	サラダあぶら	654 725	27.0 29.2	452 477	2.2 2.4	いわしや鯖、鯖などの青背の魚には、血液の流れを良くしたり、脳の動きをよくしたりする成分が多く含まれています。三種類とも鳥取県産でよく水揚げされる魚です。今日は、いわしのたたき身を使ってハンバーグにしました。
14	月	むぎ 麦ごはん		ハート コロケ	ピーンスカレー にんじんサラダ		ぶたにく だいす ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく えだまめ なし キャベツ たまねぎ	ごめ さつまいも じゃがいも パンこ	あぶら サラダあぶら アーモンド	758 848	24.7 33.5	324 341	2.3 2.4	にんじんのきれいなオレンジ色には、料理をひきたて食欲をアップさせる効果があります。にんじんに含まれるベータカロテンには、皮膚や粘膜を強くし、風邪やウィルスへの抵抗力を強くする働きがあります。今日は、寒さで甘みを増したにんじんをサラダにしました。

都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。



かみかみ献立



太字は若桜町の産物です。



2月 予定献立表



今月の
給食標語

ふたをあけ かおいととも に ゆげがたつ

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	2月の 献立メッセージ	
							たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質							
15	火	ご飯		はまちのみりん焼き	豆腐のみそ汁 大根のそぼろ煮		はまち とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ だいこん たまねぎ しろうぶ	ごめ ふ さとう	サラダあぶら	752	36.0	435	2.7	だいこん、日本が一番食べられている野菜です。根の部分には、消化を助けたり、胃腸の働きを活発にする成分が含まれています。葉の部分には、ベータカロテンやカルシウム、鉄分などが多く含まれています。今日は、ひき肉と一緒に煮ました。	
16	水	ご飯		さばの カレー揚げ	中華スープ チャプチェ		さば ハム ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	きくらげ たけのこ たまねぎ	ごめ こむぎこ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら サラダあぶら	683	26.3	266	2.5	チャプチェは、春雨を入れてつくる韓国の炒め物です。肉や野菜、卵などの具を入れ、「ヤンニンジャン」という味噌やとうがらしで作った調味料で味付けしているの、ご飯にもあつ味付けです。	
17	木	抹茶小豆パン		わかどり肉の ハニーマスタード 焼き	白菜スープ スイートポテトサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	まっちゃ にんじん みすな ブロッコリー	コーン はくさい たまねぎ キャベツ	パン あずき はちみつ さつまいも こむぎこ	ドレッシング	601	25.0	322	3.2	わかどり肉を、はちみつ、マスタード、こいくちしょうゆ、白ワインに漬けて焼きました。はちみつとしょうゆの甘辛い味にマスタードの酸味が加わり、ご飯にもパンにもあつ味です。ぜひ家庭でも作ってみてください。	
18	金	チキンライス		ハンバーグ	コーンスープ あったかサラダ	焼きりんご	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	トマト ブロッコリー パプリカ にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ にんにく コーン キャベツ りんご	ごめ こむぎこ さつまいも さとう じゃがいも	ドレッシング オリーブあぶら バター	706	26.5	342	2.8	今日は1年生のおすすめ献立です。テーマは「ほかほかほくほく給食」です。メッセージは、2月はとても寒いので、体がほかほかあたたまる献立を考えてみました。体をあたたためて、みんなに元気に過ごしてほしいです。	
21	月	ご飯		かぼちゃ コロッケ	だいこん 大根のみそ汁 キャベツのみそ炒め		ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ こまつな ピーマン にんじん	だいこん えのきだけ キャベツ たまねぎ	ごめ パンこ こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら	679	22.9	374	3.2	みそは、昔から健康によいと食べられてきました。たんぱく質を多く含み、麹菌の出す酵素の働きで、大豆より消化のよい食品です。最近では、胃がん予防や老化防止の効果もあると注目されています。若桜町立学校給食センターでは、藤原みそこうじ店さんに、学校給食用の減塩みそを作ってもらっています。	
22	火	ご飯		スタミナ 納豆	だいこん ちゅうか 大根の中華スープ もやしのナムル		とりにく なつとう とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しろうぶ しょうが にんにく だいこん ほししいたけ コーン もやし	ごめ むぎ さとう	ごまあぶら	614	25.8	327	2.2	「スタミナ納豆」は、ひき肉をにんにくで炒め、しょうゆ、砂糖、酒、ごま油で調味し、ねぎや納豆を加えて炒めて作ります。ももとは、鳥取県中部の給食センターで考案されたメニューですが、今では全国に広まり、給食センターによって様々な味付けが工夫されています。	
24	木	セレクト給食															今日は、9年生が選んだセレクト給食です。もうすぐ卒業ですが、卒業すると給食がないため、自分で食べ物を選ばないといけません。どんな献立が選ばれたでしょうか？これからも自分の体調を考えながら、栄養バランスの良い食事をするように心がけて欲しいです。	
25	金	えごま入り 梅ご飯		大山ルビーの ハンバーグ 吉川のケチャップ ソースかけ	さつまいもと白菜の豆乳みそスープ ハムとブロッコリーのサラダ		ぶたにく だいす ハム とうにゅう たまご みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	パセリ にんじん ブロッコリー	うめ たまねぎ コーン にんにく えだまめ しょうが はくさい しめじ しろうぶ キャベツ	ごめ パンこ さとう さつまいも	ドレッシング えごま	697	26.3	326	2.0	今日は「イチオシ若桜メシ」です！今日は、吉川で育ったブランド豚「大山ルビー」を使ってハンバーグを作り、吉川で作られたトマトを使って作ったトマトケチャップと白ねぎを使ったソースをかけました。その他、えごまや豆乳、野菜など若桜の食材たっぷりの若桜メシです。	
28	月	ご飯		あじフライ	のっぺい汁 きんぴらごぼう		あじ とりにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん しろうぶ ごぼう えだまめ	ごめ かたくりこ こむぎこ パンこ ごんやく さとう さといも	ごまあぶら あぶら	712	29.9	326	2.6	「のっぺい汁」は、真だくさんのすまし汁を、かたくり粉などでとろみをつけたものです。地方によって材料や味付けも異なりますが、のっぺりとしたとろみのあつ料理です。とろみがついているので、汁がさめにくく、体も温まるので、今の時期にぴったりの汁物です。	

◇都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。



太字は若桜町の産物です。