

2022年度

がつ よていこんだてひょう  
2月 予定献立表



今月のめあて

さむ ま しょくじ  
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<br>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   | 脂肪   |            |              |            |            |   |            |
|     |    |               |    |                       |                                    |              | 魚・肉・たまご<br>豆・豆腐                             | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう     | 野菜・くだもの・きのこ                    | 米・パン・めん<br>いも・さとう  | 油・バター                                      |            |              |            |            |   |            |
| 第1群 |    | 第2群           |    | 第3群                   |                                    | 第4群          |   | 第5群                  |                                | 第6群  |  |            |              |            |            |   |            |
| 1   | 水  | ごはん           |    | さといもの<br>そぼろ煮         | 豚肉と白菜の具だくさん汁<br>キャベツと昆布の酢のもの       |              | とりにく<br>ぶたにく                                | ぎゅうにゅう<br>こんぶ        | にんじん                           | しょうが<br>たまねぎ<br>はくさい<br>しろねぎ<br>ぶなしめじ<br>キャベツ<br>だいこん        | ごまあぶら                                      | 570<br>686 | 24.3<br>28.3 | 322<br>341 | 2.0<br>2.3 | 6年生の家庭科の授業で、献立の立て方のポイントをもとにオリジナル給食献立を考える授業を行いました。みんなの考えてくれた献立の中から、今日は袖河弥那さんの献立を調理しました。旬の野菜たっぷりで、栄養バランスや味のバランスが考えられた献立です。      |            |
| 2   | 木  | ごはん           |    | ほうれん草<br>オムレツ         | オニオンスープ<br>ジャーマンポテト                |              | たまご<br>とりにく<br>ベーコン                         | ぎゅうにゅう               | ほうれん草<br>にんじん<br>チンゲンサイ<br>パセリ | キャベツ<br>たまねぎ<br>にんにく   | ごめ<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>さとう                 | 583<br>728 | 19.0<br>23.0 | 350<br>403 | 1.5<br>1.9 | 野菜には体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれ、健康のために1日350g以上の野菜を食べることがすすめられています。今日は野菜たっぷりのスープと、オムレツにはほうれん草が入っています。いろいろな料理でおいしく野菜を食べましょう。 |            |
| 3   | 金  | ごはん           |    | いわしの<br>梅煮            | けんちん汁<br>しおこんが<br>塩昆布和え            | かつおまめ<br>節分豆 | いわし<br>ぶたにく<br>とうふ<br>だいす                   | ぎゅうにゅう<br>こんぶ        | にんじん<br>ブロッコリー                 | だいこん<br>はくさい<br>ごぼう<br>しろねぎ<br>キャベツ<br>うめ                    | ごめ<br>さとう<br>ごんにやく<br>さとう                  | 564<br>668 | 27.4<br>30.8 | 417<br>433 | 2.0<br>2.2 | 今日は節分です。立春の前日に行われる「節分」は、病気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風習は、春を迎える重要な節目となっています。                              |            |
| 6   | 月  | ごはん           |    | から揚げ                  | キムチスープ<br>かいそう<br>海藻サラダ            | ぶどう<br>ゼリー   | とりにく<br>とうふ                                 | ぎゅうにゅう<br>こんぶ<br>わかめ | にんじん<br>チンゲンサイ<br>パプリカ<br>こまつな | にんにく<br>しょうが<br>はくさい<br>キムチ<br>もやし<br>だいこん<br>ぶどう            | ごめ<br>さとう<br>ゼリー<br>かたくりこ                  | 638<br>746 | 23.1<br>26.8 | 314<br>336 | 2.8<br>3.2 | 今日は2年生のおすすめ献立で、テーマは「かぜ、インフルエンザをふきとばせ。よしっ!」です。人気のから揚げに、体の温まるスープや野菜たっぷりのサラダ、デザートもしっかり食べて、かぜやインフルエンザをふきとばしましょう!                  |            |
| 7   | 火  | ごはん           |    | 豚肉と白ねぎの<br>みそ炒め       | きのこのすまし汁<br>ごもくにまめ<br>五目煮豆         |              | ぶたにく<br>かまぼこ<br>だいす                         | ぎゅうにゅう<br>こんぶ        | にんじん<br>ねぎ                     | しろねぎ<br>だけのこ<br>にんにく<br>しょうが<br>なめこ<br>えのきたけ<br>はくさい<br>えだまめ | ごめ<br>ごんにやく<br>さとう                         | 560<br>676 | 25.0<br>29.2 | 298<br>313 | 2.4<br>3.0 | 今日は2年生のおすすめ献立で、テーマは「かぜ、インフルエンザをふきとばせ。よしっ!」です。人気のから揚げに、体の温まるスープや野菜たっぷりのサラダ、デザートもしっかり食べて、かぜやインフルエンザをふきとばしましょう!                  |            |
| 8   | 水  | きんぴら<br>ごはん   |    | たらフライ                 | あつあつ<br>厚揚げのみそ汁<br>こまつな<br>小松菜の煮浸し |              | ぶたにく<br>たら<br>かまぼこ<br>あつあつ<br>かつおぶし         | ぎゅうにゅう<br>わかめ        | にんじん<br>こまつな                   | ごぼう<br>えだまめ<br>だいこん<br>しめじ<br>しろねぎ<br>はくさい                   | ごめ<br>ごんにやく<br>さとう<br>ごむきこ<br>パンこ          | 614<br>735 | 29.6<br>34.5 | 382<br>413 | 2.6<br>3.1 | 毎月8のつく日は、よくかんで食べられる「かみかみ献立」にしています。よくかんで食べると、歯やあごが丈夫になったり、味をよく感じる事ができたり、脳が活性化されるなど、体にいいことがたくさんあります。毎日の食事でかむことを意識できるといいですね。     |            |
| 9   | 木  | ごはん           |    | 鶏肉の<br>たらこ焼き          | よせ鍋<br>ごま酢和え                       |              | とりにく<br>たらこ<br>あかう<br>とうふ                   | ぎゅうにゅう<br>のり         | にんじん<br>チンゲンサイ                 | はくさい<br>しろねぎ<br>もやし  | ごめ<br>さとう                                  | 616<br>740 | 28.5<br>33.2 | 316<br>334 | 2.2<br>2.5 | 今日の「寄せ鍋」は冬が旬の白菜や白ねぎ、魚や肉だんご、豆腐が入った具だくさん料理です。寒い時は、鍋料理などの温かい料理を食べると、体の中からぽかぽかと温まります。温かいうちに食べて、体の中から温まりましょう。                      |            |
| 10  | 金  | ごはん           |    | いわしと<br>ごぼうの<br>ハンバーグ | ながいものみそ汁<br>ひじきの炒り煮                |              | いわし<br>とりにく<br>たまご<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>さつまあげ | ぎゅうにゅう<br>ひじき        | にんじん<br>ねぎ<br>さやいんげん           | たまねぎ<br>ごぼう<br>はくさい<br>しろねぎ<br>えのきたけ                         | ごめ<br>ごんにやく<br>なかいも<br>パンこ<br>かたくりこ<br>さとう | 572<br>689 | 25.8<br>30.1 | 365<br>393 | 2.1<br>2.5 | 「いわし」や「あじ」「さば」などの青背の魚には、血液の流れをよくしたり、脳の動きをよくしたりする成分が多く含まれています。三種類とも鳥取県沖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。                |            |
| 13  | 月  | ごはん           |    | ホイコーロー                | わかめスープ<br>もやしのナムル                  |              | ぶたにく<br>とうふ                                 | ぎゅうにゅう<br>わかめ        | にんじん<br>ブロッコリー<br>ピーマン         | キャベツ<br>にんにく<br>たまねぎ<br>ほししいたけ<br>しろねぎ<br>もやし                | ごめ<br>さとう                                  | 559<br>654 | 24.7<br>28.4 | 321<br>340 | 2.6<br>3.0 | 「ホイコーロー」はキャベツと豚肉を炒めて甘辛く味付けした料理です。キャベツは季節ごとに味や食感が違い、冬にとれるキャベツは葉がギュッと巻かれていて重みがあり、春にとれるキャベツはやわらかくてみずみずしいという特徴があります。              |            |
| 14  | 火  | げんまい<br>玄米ごはん |    | ハートの<br>コロッケ          | ビーンズカレー<br>みずな<br>水菜のサラダ           |              | ぎゅうにく<br>だいす<br>ひよこまめ                       | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>みずな                    | たまねぎ<br>にんにく<br>しょうが<br>なし<br>だいこん                           | ごめ<br>げんまい<br>じゃがいも<br>パンこ<br>さとう          | 726<br>844 | 21.2<br>24.0 | 373<br>384 | 2.0<br>2.3 | 今日は、「大豆」と「ひよこ豆」を入れた「ビーンズカレー」です。豆類には食物繊維が多く含まれ、おなかの調子を整えたり、生活習慣病の予防にもよいといわれています。毎日の食事にいろいろな豆を取り入れたいですね。                        |            |

◇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。

2022年度

2月予定献立表

今月の給食標語

愛情のこもった給食 ほっぺが笑う



若桜町立学校給食センター

Main table with columns for date, day, main dish, side dish, dessert, and nutritional information. Includes 2月献立メッセージ (February Menu Message) on the right side of the table.

おすすめ献立 (Recommended Menu)

イチオシ若桜メシ (Ichioishi Wakasaka Meshi)

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 (Kamikami Kenritsu)

太字は若桜町の産物です。 (Bold text indicates products from Wakasaka Town.)