



2024年 2月 予定献立表



*献立は、都合により変更する場合があります。

日	曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用する調味料)	小学校 食卓相当量	中学校 食卓相当量
			骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物				
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質 (※学校で使用する調味料)			
1	木	ごはん 牛乳 チキンナゲット イタリアンサラダ ハヤシライス	鶏肉	牛乳	人参 人参	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし 枝豆 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが	米 パン粉 小麦粉 でんぷん	油 イタリアンドレッシング	しょうゆ 食塩	692 23.0 2.4	874 28.4 3.0
2	金	食パン 牛乳 いわしカリカリフライ ポークビーンズ 根菜シチュー	いわし 豚肉 大豆 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 トマト 人参	しょうが 玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが 玉ねぎ れんこん しめじ とうもろこし	食パン 砂糖 ジャがいも でんぷん 米粉 ひよこ豆 えんどう豆 砂糖 さつまいも	油	食塩 ケチャップ ソース しょうゆ シチュールウ コンソメ 食塩	680 29.9 2.5	889 38.0 3.2
5	月	ごはん 牛乳 鶏肉のバーベキューソース焼き 磯香和え だまご汁	鶏肉	牛乳	小松菜 人参 人参	すりおろしりんご レモン果汁 にんにく しょうが もやし 白菜 大根 白菜 ごぼう ねぎ 干し椎茸	米 砂糖	だまご餅 こんにゃく	ケチャップ ソース 酒 食塩 しょうゆ しょうゆ 和風だし みりん 食塩	628 31.3 2.2	773 36.6 2.6
6	火	ごはん 鮭ふりかけ 牛乳 たまごやき ブロッコリーおかか和え おでん	鮭 鶏卵 かつお節 鶏 ちくわ 厚揚げ さつま揚げ	牛乳	ブロッコリー 人参 人参	大根	米 砂糖 砂糖 でんぷん 砂糖	ごま油	食塩 酢 しょうゆ 食塩 しょうゆ しょうゆ みりん 和風だし 食塩	629 32.1 3.2	776 38.0 3.7
7	水	ナン 牛乳 ツナサラダ ヨーグルト和え キーマカレー	ツナ	牛乳	人参 人参 トマト	キャベツ きゅうり みかん もも パインアップル りんご 玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	砂糖 ひよこ豆 えんどう豆	油	中華ドレッシング カレーウ ケチャップ ソース	618 25.9 2.5	807 32.4 3.4
8	木	ごはん 牛乳 ぶり味噌フライ にんじんしりしり 大根のみそ汁	ぶり 西京味噌 ツナ 鶏卵 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 人参	大根 ねぎ えのきたけ	米 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油	食塩 しょうゆ 和風だし 和風だし	707 25.9 2.1	887 30.8 2.4
9	金	丸パン 牛乳 かぼちゃのコロッケ (ソース) コーンサラダ ミネストローネ	ベーコン 大豆	牛乳	かぼちゃ 人参 人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	丸パン パン粉 小麦粉 ジャがいも じゃがいも ひよこ豆 えんどう豆 マカロニ 砂糖	油 コーンクリームドレッシング	食塩 ※ソース コンソメ 食塩 こしょう	652 22.0 2.4	799 26.3 3.0
13	火	ごはん 牛乳 餃子 ナムル 豆腐の中華煮	鶏肉 豚肉 豆腐 豚肉 大豆	牛乳	にら 人参 小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ もやし 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ 干し椎茸 にんにく しょうが	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま ナムルドレッシング ごま油	食塩 酒 オイスターソース しょうゆ しょうゆ テンメンジャン 中華だし みりん	694 27.4 2.5	882 33.4 3.2
14	水	ソフト中華めん 牛乳 ミルメークコーヒー 味噌ラーメンスープ ココア揚げパン りっちゃんサラダ	豚肉 なたと 味噌 ハム かつお節	牛乳	人参 小松菜 人参	玉ねぎ もやし ねぎ とうもろこし 干し椎茸 にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフト中華めん ミルメークコーヒー コッペパン 砂糖 ココア	ごま油 油 イタリアンドレッシング	鶏がらスープ テンメンジャン しょうゆ 食塩	713 25.3 3.3	897 31.3 4.0
15	木	ごはん 牛乳 照り焼きチキン 大根サラダ 豚汁	鶏肉 ツナ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 人参 小松菜	にんにく しょうが 大根 きゅうり 大根 ねぎ	米 砂糖	和風ドレッシング	しょうゆ みりん 酒 和風だし	634 31.3 1.7	784 37.1 2.0
16	金	食パン 牛乳 キャベツメンチカツ (ソース) ジャーマンポテト アルファベットスープ	豚肉 ハム ベーコン	牛乳	パセリ 人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム とうもろこし	食パン パン粉 でんぷん 小麦粉 ジャがいも マカロニ	油	みりん ケチャップ こしょう 食塩 ※ソース スープストック 食塩 こしょう スープストック こしょう	641 24.0 2.8	785 28.7 3.4
19	月	ごはん 牛乳 チャプチェ 中華和え ワンタンスープ もちクリームアイス	豚肉 中華くらげ 豚肉	牛乳	人参 人参 人参 ほうれん草	玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ もやし 干し椎茸	米 春雨 砂糖 砂糖 ワンタン もちクリームアイス	ごま油 ごま ごま油	しょうゆ 食塩 こしょう しょうゆ 酢 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	734 22.2 1.9	880 26.0 2.3
20	火	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 切干大根の煮物 けんちん汁	ほっけ 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 人参 小松菜	切干大根 干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	米 しらたき 砂糖 さといも こんにゃく	ごま油	食塩 しょうゆ みりん しょうゆ だしパック (さば節・かつお節・煮干) 食塩	612 28.6 1.7	759 34.2 2.0
21	水	スパゲッティボロネーゼ 牛乳 おさかなナゲット チキンサラダ 黒糖ロールパン	豚肉 大豆 あじ 鶏肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり	スパゲッティ パン粉 小麦粉 でんぷん 黒糖ロールパン	油 油 ごま ごまドレッシング	ケチャップ ハヤシルウ ソース コンソメ カレー粉 食塩	675 30.5 2.5	799 35.0 3.2
22	木	ごはん 牛乳 ブレンオムレツ 花野菜サラダ 花野菜サラダ ポークカレー	鶏卵 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 人参	キャベツ カリフラワー 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが	米 でんぷん	油 イタリアンドレッシング 油	カレールウ ケチャップ ソース	688 23.1 2.3	865 28.3 2.9
26	月	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 五目きんぴら 白菜のみそ汁	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌	牛乳	人参 いんげん 人参 ほうれん草	にんにく しょうが ごぼう 白菜 大根 ごぼう ねぎ	米 でんぷん しらたき 砂糖	油 ごま ごま油	しょうゆ 酒 食塩 しょうゆ みりん 和風だし	713 28.3 2.1	878 33.5 2.4
27	火	ごはん 牛乳 豚肉のキムチ炒め 春雨サラダ 鶏団子汁	豚肉 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	にら 人参 人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 白菜キムチ にんにく しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ 大根 ねぎ 干し椎茸	米 春雨 パン粉 でんぷん 砂糖	ごま油 ごま 中華ドレッシング 油	しょうゆ こしょう 食塩 鶏がらスープ こしょう 和風だし	671 24.4 2.3	827 28.8 2.8
28	水	ソフトめん 牛乳 けんちんうどん汁 枝豆フリッター 揚げじゃこサラダ	鶏肉 油揚げ 沖あみ	牛乳	人参	大根 ごぼう ねぎ 枝豆 もやし	ソフトめん さといも こんにゃく 小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉	ごま油 油 油 ごま すりごましょうゆドレッシング	しょうゆ 和風だし 酒 食塩 しょうゆ 食塩 食塩	623 25.1 2.5	779 30.1 2.9
29	木	ごはん 牛乳 切干大根のピビンバ風炒め オーシャンサラダ わかめスープ	豚肉 かにかまぼこ 豆腐	牛乳	人参 小松菜 人参	もやし 切干大根 にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ ねぎ たけのこ 干し椎茸	米 砂糖 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ テンメンジャン コチュジャン しょうゆ 酢 こしょう 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	634 24.7 2.4	785 29.1 2.7

きゅうしょくだより

稲敷市立江戸崎学校給食センター

2月4日は「立春」です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。規則正しい生活を心がけ、栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

集中力を高める食事とは?

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんは脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませず、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

冬から春へと季節が変わる「立春」は、お正月と同じように、新しい1年が始まる重要な日と考えられているそうです。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。

イワシ
イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆
いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

恵方巻き
太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるといわれる。関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

大豆 豆まきの際に使用する大豆は、「畑の肉」といわれ、たんぱく質が豊富で、その他にも脂質・ビタミン類・ミネラルも多く含んでいます。豆腐や納豆、みそなど、さまざまな食品や調味料に加工され、日本の食卓には欠かせない食べ物です。

