

*献立は、都合により変更する場合があります。
 スプーンがあったほうが食べやすい献立です。



2024年 2月 予定献立表



◎魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。

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)	幼稚園 エネルギー たんぱく質 食塩相当量	小学校 エネルギー たんぱく質 食塩相当量	中学校 エネルギー たんぱく質 食塩相当量
		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・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 ぎゅうにゅう ぎょうざ もやしのナムル とうふのちゅうかに	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり たまねぎ はくさい しいたけ たけのこ にんにく しょうが	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ナムルドレッシング ごまあぶら	しお さけ オイスターソース しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ さけ	559 21.3 1.9	662 24.5 2.2	841 29.7 2.7
2 金	ごはん ぎゅうにゅう やきにくふういため ツナマヨサラダ おによけじる せつぶんプリン	ぶたにく ツナ だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんじん にんじん こまつな	たまねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ	こめ さとう	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	さけ しょうゆ みりん コチュジャン しお こしょう わふうだし	590 24.3 2.0	721 29.0 2.4	888 34.3 2.8
5 月	しょくパン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム さけのレモンふうみ コーンサラダ ミネストローネ	さけ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん トマト パセリ	ブルーベリー レモンかじゅう とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム にんにく	しょくパン さとう でんぶん さとう	あぶら たまねぎドレッシング	しょうゆ さけ コンソメ しお こしょう	504 23.7 2.0	683 28.7 2.8	786 33.2 3.2
6 火	ごはん ぎゅうにゅう そぼろごはんのく おつかあえ たまねぎのみそしる	とりにく ぶたにく けいらん かつおぶし みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん にんじん ほうれんそう	しょうが もやし はくさい キャベツ たまねぎ	こめ さとう		しょうゆ さけ しお しょうゆ わふうだし	572 24.6 1.9	698 29.3 2.3	861 34.7 2.8
7 水	ぎつねうどんじる(ソフトめん) ぎゅうにゅう しろみざかなフリッター だいこんサラダ	とりにく なたと あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん ほうれんそう	はくさい だいこん ねぎ ほししいたけ	ソフトめん	あぶら	しょうゆ しお みりん わふうだし しお	548 26.7 2.1	645 31.3 2.5	850 40.8 3.1
8 木	ごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのピピンパ オーシャンサラダ わかめスープ	ぶたにく かにかまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん にんじん	きりぼしだいこん しょうが にんにく もやし キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ねぎ ほししいたけ とうもろこし たけのこ	こめ さとう	ごまあぶら ごま わふうドレッシング ごまあぶら	コチュジャン テンメンジャン さけ しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	507 21.9 1.7	617 26.0 2.1	763 30.7 2.5
9 金	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ごもくきんぴら キャベツのみそしる	けいらん とりにく さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん	ごぼう キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ さとう でんぶん しらたき さとう	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ しお かつおだし す しょうゆ みりん わふうだし	526 22.7 1.8	627 26.0 2.1	774 30.6 2.5
13 火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソース ブロッコリーサラダ かぼちゃのみそしる	とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん かぼちゃ にんじん	しょうが レモンかじゅう ねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ ねぎ	こめ さとう	たまねぎドレッシング	さけ しょうゆ わふうだし	502 23.0 1.7	610 27.4 2.1	767 34.2 2.5
14 水	スパゲティナーポリタン ぎゅうにゅう ナゲット チキンサラダ こくとうロール ガトーショコラ	ベーコン とりにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト にんにく	たまねぎ マッシュルーム にんにく にんにく キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	スパゲティ パンこ こむぎこ	あぶら ごまドレッシング	ケチャップ ソース コンソメ こしょう しょうゆ しお	571 22.1 2.0	664 24.9 2.3	821 30.7 3.0
15 木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのキムチいため パンサンスーサラダ とりだんごスープ	ぶたにく ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんじん こまつな	はくさいキムチ たまねぎ はくさい しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし だいこん たまねぎ はくさい ねぎ	こめ はるさめ さとう パンこ でんぶん さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	しょうゆ こしょう しょうゆ す しょうゆ とりがらスープ しお こしょう	5.4 22.8 1.8	613 27.2 2.2	758 32.1 2.6
16 金	ごはん ぎゅうにゅう チーズオムレツ はなやさいサラダ ポークカレー	けいらん	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん にんじん	カリフラワー キャベツ たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら イタリアンドレッシング	しお ソース ケチャップ カレールウ	591 19.5 2.0	703 22.2 2.3	889 27.0 2.9
19 月	まるパン ぎゅうにゅう 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	ぶたにく とりにく ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	まるパン パンこ こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも マカロニ	あぶら	※ソース しお しょうゆ スープストック しお こしょう コンソメ スープストック しお こしょう	543 23.1 2.6	664 27.5 3.2	786 32.5 3.9
20 火	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき いそかあえ けんちんじる	さば とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	ごまつな にんじん にんじん こまつな にんじん こまつな	もやし はくさい だいこん ねぎ ごぼう もやし たまねぎ キャベツ ねぎ	こめ さともいも こんにやく	ごまあぶら	しお しょうゆ しょうゆ しお だしパック(さばだし、かつおだし、ほし)	562 22.9 2.0	654 25.5 2.2	813 30.5 2.6
21 水	みそラーメン(ちゅうかめん) リンゴジュース とりにくのからあげ ヨーグルトあえ	ぶたにく なたと	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし たまねぎ キャベツ ねぎ リンゴジュース しょうが にんにく パイナップル もも りんご	ちゅうかめん	あぶら	みそラーメンスープのもと こしょう とりがらスープ	589 22.2 1.7	718 27.8 2.1	837 33.3 2.5
22 木	ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ ちゅうかあえ だいこんのみそしる	ぶたにく ちゅうかからあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ もやし きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ	こめ はるさめ さとう さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ しお こしょう しょうゆ す わふうだし	511 21.4 1.8	623 25.3 2.2	770 29.9 2.6
26 月	しょくパン ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ(ソース) キャベツのサラダ クリームシチュー	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク コーヒーぎゅうにゅう のり スキムミルク	にんじん にんじん にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	しょくパン パンこ こむぎこ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら かんきつドレッシング	※ソース しお シチュールウ コンソメ	545 20.8 2.3	719 26.7 3.1	830 30.4 3.7
27 火	ごはん たまごふりかけ コーヒーぎゅうにゅう とりにくのおろしソース りっちゃんサラダ ワンタンスープ	けいらん かつおぶし とりにく とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう にんじん	だいこん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし ねぎ ほししいたけ	こめ こむぎこ さとう でんぶん さとう	ごま あぶら あぶら イタリアンドレッシング ごまあぶら	しお しょうゆ しょうゆ さけ とりがらスープ しお しょうゆ こしょう	617 20.5 2.2	740 24.8 2.6	896 29.8 3.0
28 水	やきそば ぎゅうにゅう しゅうまい おつかマヨネーズあえ ロールパン	ぶたにく ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ たまねぎ しょうが はくさい きゅうり もやし	やきそばめん パンこ でんぶん こむぎこ さとう	ノンエッグマヨネーズ	やきそばソース しお しょうゆ	523 22.6 2.5	634 26.4 3.1	754 31.5 3.8
29 木	ごはん ぎゅうにゅう いかのしょうがしょうゆフライ ツナサラダ とんじる	いか ツナ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	こめ パンこ こむぎこ	あぶら ちゅうかドレッシング	しょうゆ わふうだし	538 23.8 1.7	633 26.7 1.9	789 31.8 2.3

●今月の稲敷市産の食材は、米、マッシュルームを予定しています。

きゅうしょくだより

稲敷市立東学校給食センター

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に、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。

節分と行事食

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たそうです。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ると1年の幸福を願います。

恵方巻き

太巻きすしを切らずに、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って、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

そば

年越しそばと同じように、新年への願いを込めて「砂おろし」として、そばを食べる風習があります。

こんにやく

体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。

大豆の際には使用する大豆は、「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。

