



2月給食予定献立表

令和5年度
伊佐学校給食共同調理場

| 日 曜 | 献立名 | 牛乳 | お も な ざ い り ょ う | | | | | | エネルギー (kcal) | | |
|--|---|----|-----------------|----------|-----------------|------------------|------------------|--------------|--------------|--------------------|--------------------|
| | | | <赤>体を作るもの | | <緑>体の調子をととのえるもの | | <黄>エネルギーのもとになるもの | | たんぱく質 (g) | | |
| | | | 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) | 5群 (炭水化物) | 6群 (脂質) | 食塩 (g) | | |
| | | | | | | | | 小 | 中 | | |
| 1 木 | パン | | 牛乳 | | | | | パン | | 621 25.0 2.1 | 704 28.2 2.4 |
| | おからグラタン | ○ | おから ツナ | チーズ | パセリ | とうもろこし | マカロニ | 油 ノンエッグマヨネーズ | | | |
| | キャベツのスープ | | とり肉 | | にんじん | キャベツ たまねぎ | さつまいも じゃがいも | | | | |
| | ゆでブロッコリー | | | | ブロッコリー | | | | | | |
| おからは、豆腐を作る時にでてくる、しぼりかすがですが、大豆に含まれる「食物せんい」などの栄養をしっかりと含んでいます。今日はグラタンにしました。 | | | | | | | | | | | |
| 2 金 | 麦ごはん | | 牛乳 | | | | ☆米 麦 | | | 649 25.5 2.2 | 727 27.8 2.6 |
| | いわしのしょうが煮 | ○ | いわしのしょうが煮 | | | | | | | | |
| | さつまいものみそ汁 | | ☆麦みそ とうふ 油あげ | | にんじん | だいこん | さつまいも | | | | |
| | こんにゃくの土佐炒め | | 平天 かつお節 | | にんじん | | こんにゃく | 油 | | | |
| | 福豆 | | 大豆 | | | | | | | | |
| 【節分 献立】節分に食べると縁起が良い物として、鬼を追い払うときにまく節分豆や、鬼の嫌いな匂いのいわしがあげられます。給食でも取り入れました。 | | | | | | | | | | | |
| 5 月 | 麦ごはん | | 牛乳 | | | | ☆米 麦 | | | 612 26.9 1.3 | 703 30.5 1.5 |
| | 含め煮 | ○ | とり肉 凍り豆腐 ちくわ | | にんじん さやいんげん | ごぼう | じゃがいも こんにゃく | | | | |
| | 胡麻昆布和え | | かまぼこ | 昆布 | にんじん | もやし キャベツ | さとう | ごま | | | |
| | 高野豆腐は、豆腐を一度凍らせた後、乾燥させたものです。軽くて持ち歩きに便利で、栄養価も高いことから、戦国時代にはとても重宝されていました。 | | | | | | | | | | |
| 6 火 | きなこ揚げパン | | きなこ | 牛乳 | | | | パン さとう | 油 | 695 24.3 2.3 | 789 27.3 2.7 |
| | コーンポタージュ | ○ | とり肉 | | ほうれんそう にんじん | とうもろこし たまねぎ | じゃがいも | シチュールウ | | | |
| | カレーキャベツ | | ベーコン | | にんじん | キャベツ | | 油 | | | |
| ポタージュは、フランス語で「鍋に入ったもの」=「スープ」を意味しています。日本では、とろみのついた濃いスープのことをポタージュと呼んでいます。 | | | | | | | | | | | |
| 7 水 | とりめし | | とり肉 | 牛乳 | にんじん | ☆しいたけ ごぼう | ☆米 麦 | | | 611 25.3 1.8 | 702 28.7 2.0 |
| | だんご汁 | ○ | ☆麦みそ とうふ 油あげ | | にんじん | はくさい | すいとん さといも こんにゃく | | | | |
| | のり和え | | ツナ | のり | にんじん ほうれんそう | キャベツ | さとう | ごま | | | |
| 【日本の味めぐり〜大分県〜】大分県は、米作りに適さない土地が多かったことから、小麦粉を使った「だんご」の「だんご汁」が食べられていました。本場の「だんご汁」は、薄く帯状に長いだんごが汁に入っています。 | | | | | | | | | | | |
| 8 木 | パン | | | 牛乳 | | | | パン | | 617 29.1 2.6 | 710 33.6 3.0 |
| | 鶏のコーンフ레이크焼き | ○ | とり肉 | チーズ | | | コーンフ레이크 パン粉 | ノンエッグマヨネーズ | | | |
| | はくさいのスープ | | ベーコン | | にんじん | はくさい | じゃがいも | | | | |
| | 青じそあえ | | | | ブロッコリー | キャベツ | | 青じそドレッシング | | | |
| ブロッコリーは、花のつぼみを食べる花野菜といわれます。ブロッコリーは、ビタミンCが多く、レモンの2倍とることができます。 | | | | | | | | | | | |
| 9 金 | 麦ごはん | | | 牛乳 | | | ☆米 麦 | | | 625 25.2 1.7 | 720 29.5 2.1 |
| | ちゃんこ鍋 | ○ | つくね たら とうふ 油揚げ | | にんじん | はくさい だいこん | しらたき | | | | |
| | じゃがいものきんぴら | | 平天 | | さやいんげん にんじん | ごぼう | じゃがいも こんにゃく | ごま ごま油 | | | |
| ちゃんこ鍋の「ちゃんこ」は、力士達が食べる料理のことを言います。さまざまな具材をいれることで色んな食材からうまみが出て、味もよく栄養価も高いです。 | | | | | | | | | | | |
| 13 火 | パン | | | 牛乳 | | | | パン | | 572 25.3 2.5 | 707 30.4 3.3 |
| | カレーうどん | ○ | ぶた肉 油あげ かまぼこ | | にんじん ほうれんそう | たまねぎ | うどん麺 | カレールウ | | | |
| | わかめの甘酢和え | | ツナ | わかめ | | もやし キャベツ | さとう | | | | |
| 【麦川小6年生リクエスト給食】一番人気だった「カレーうどん」の献立です。あたたかいうどんを食べて寒さを乗り切りましょう。 | | | | | | | | | | | |
| 14 水 | 麦ごはん | | | 牛乳 | | | ☆米 麦 | | | 606 23.4 1.4 | 701 27.1 1.8 |
| | キムチ入り肉じゃが | ○ | ぶた肉 生あげ ちくわ | | にんじん | はくさいキムチ たまねぎ | じゃがいも こんにゃく | ごま油 | | | |
| | 寒天サラダ | | かまぼこ | 寒天 | | キャベツ だいこん とうもろこし | | 油 | | | |
| キムチの辛みの素である「トウガラシ」に含まれる「カプサイシン」は、少量で食欲を増進してくれます。 | | | | | | | | | | | |



～節分のおはなし



節分は、季節が冬から春に移り変わる「立春」の前の日をいいます。節分の日に食べるとよいといわれている食べ物を紹介します。



- 節分豆・・・年の数だけ豆を食べると1年間元気に過ごすことができる。
- 巻きずし・・・その年の神様が「恵方」を向いて願い事をしながら無言で食べると、この1年よいことがある。今年の「恵方」は「東北東」。
- いわし・・・鬼がきらいとするいわしの匂いで、鬼除けの効果がある。
- くじら・・・大きなものを食べると大きな幸せをつかむことができる。

| 日曜 | 献立名 | 牛乳 | おもなざいりょう | | | | | | エネルギー (kcal) | | | | |
|--|------------------|-----------|-------------------|-------------|------------------|-------------------|------------------|-----------------|---------------|------|------|------|---|
| | | | <赤>体を作るもの | | <緑>体の調子をととのえるもの | | <黄>エネルギーのもとになるもの | | たんぱく質 (g) | | | | |
| | | | 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) | 5群 (炭水化物) | 6群 (脂質) | 食塩 (g) | | | | |
| 魚・肉・豆・卵 | | 乳製品・海藻・小魚 | | 緑黄色野菜 | | その他の野菜・果物 | | 穀類・いも・さとう | | 油脂 | | 小 | 中 |
| 15 木 | 背割りパン | | | 牛乳 | | | | パン | | | | | |
| | ピロシキサンドの具 | ○ | ぶた肉 とり肉 | | にんじん | キャベツ もやし | | はるさめ じゃがいも てんぷん | ごま油 | | 610 | 700 | |
| | ボルシチ | | 牛肉 | | にんじん トマト パセリ ビーツ | キャベツ たまねぎ にんにく | | | | | 25.2 | 35.3 | |
| 【世界の味めぐり：ロシア】ボルシチはビーツ独特の赤い色が特徴のスープです。ビーツの見た目は「かぶ」に似ていますが、ほうれん草の仲間です。 | | | | | | | | | | | | | |
| 16 金 | 麦ごはん | | | 牛乳 | | | | ☆米 麦 | | | | | |
| | 親子どんぶり | ○ | とり肉 たまご 凍り豆腐 かまぼこ | | にんじん | たまねぎ | | じゃがいも てんぷん | 油 | | 609 | 700 | |
| | 切り干し大根の土佐酢和え | | かまぼこ かつお節 | | にんじん | 切り干しだいこん もやし | | さとう | | | 30.5 | 35.3 | |
| 親子どんぶりは、にわたりの肉とにわたりの卵を使うことから「親子どんぶり」という名前がつけました。ごはんにかけて食べましょう。 | | | | | | | | | | | | | |
| 19 月 | 麦ごはん | | | 牛乳 | | | | ☆米 麦 | | | | | |
| | 里芋カレー | ○ | ぶた肉 | | にんじん | たまねぎ ☆ごぼう マッシュルーム | | ☆さといも さつまいも | カレールー 油 | | 616 | 709 | |
| | わかめサラダ | | ツナ | わかめ | にんじん | キャベツ | | さとう | 油 | | 20.3 | 22.9 | |
| 【伊佐小6年生リクエストカレー】美祢市のさといもと美東ごぼうを使ったカレーです。旬の地場産食材を味わっていただきましょう。 | | | | | | | | | | | | | |
| 20 火 | パン | | | 牛乳 | | | | パン | | | | | |
| | チキンピーズ | ○ | とり肉 大豆 大福豆 金時豆 | | にんじん トマト | たまねぎ グリンピース | | じゃがいも | 油 | | 617 | 700 | |
| | 野菜のソテー | | 魚肉ソーセージ | | こまつな | とうもろこし キャベツ もやし | | | 油 | | 27.1 | 30.7 | |
| ソテーに入っている「こまつな」はその名のとおり、東京の小松川で江戸時代から盛んに栽培されていた野菜です。ビタミンAだけでなく、カルシウムやビタミンCも多いです。 | | | | | | | | | | | | | |
| 21 水 | 麦ごはん | | | 牛乳 | | | | ☆米 麦 | | | | | |
| | 春巻き | ○ | 春巻き | | | | | | 油 | | | | |
| | 鶏とえのきのスープ | | とり肉 とうふ | | にんじん チンゲンサイ | えのき もやし | | はるさめ | | | 625 | 737 | |
| 中華あえ | | | | ほうれんそう にんじん | もやし | | | ごま油 | | 19.6 | 22.4 | | |
| 春巻きは、中国料理のひとつです。中国では春節（中国のお正月）の時に食べると、とても縁起がいいといわれています。 | | | | | | | | | | | | | |
| 22 木 | パン | | | 牛乳 | | | | パン | | | | | |
| | ほうれん草のクリームスパゲッティ | ○ | ベーコン 豆乳 | 牛乳 | ほうれんそう にんじん | たまねぎ | | スパゲッティ麺 | 油 シチュールウ | | 619 | 756 | |
| | フレンチサラダ | | | | | キャベツ とうもろこし きゅうり | | さとう | 油 | | 23.0 | 27.5 | |
| 給食のシチューには、牛乳と豆乳を使っています。牛乳のもつカルシウムと豆乳のもつ大豆のたんぱく質を取ることができ、味にコクがでます。 | | | | | | | | | | | | | |
| 26 月 | 麦ごはん | | | 牛乳 | | | | ☆米 麦 | | | | | |
| | チキンチキンごぼう | ○ | とり肉 | | にんじん | ごぼう えだめめ しょうが | | じゃがいも てんぷん さとう | 油 | | 647 | 742 | |
| | 豆腐汁 | | とうふ かまぼこ | わかめ | にんじん | たまねぎ | | やき豆腐 | | | 23.6 | 26.5 | |
| 【伊佐中 3年生リクエスト給食】チキンチキンごぼうは、山口県の学校給食で生まれたメニューです。よくかんでいただきましょう。 | | | | | | | | | | | | | |
| 27 火 | パン | | | 牛乳 | | | | パン | | | | | |
| | 肉団子のケチャップ煮 | ○ | 肉団子 大豆 大福豆 金時豆 | | にんじん | グリンピース たまねぎ | | マカロニ さとう | じゃがいも | | 654 | 739 | |
| | 洋風白和え | | とうふ | | ほうれんそう にんじん | とうもろこし | | さとう | ノンエッグマヨネーズ ごま | | 25.6 | 28.9 | |
| 大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が豊富です。大豆から作られる食品に「とうふ」があります。とうふをたくさん使った白和えには大豆の栄養がたっぷりです。 | | | | | | | | | | | | | |
| 28 水 | 麦ごはん | | | 牛乳 | | | | ☆米 麦 | | | | | |
| | 生揚げのそぼろ煮 | ○ | とり肉 生あげ | | にんじん さやいんげん | だいこん | | こんにゃく じゃがいも | じゃがいも てんぷん | | 593 | 700 | |
| | しそひじき和え | | ちくわ | ひじき | しそ | キャベツ もやし | | | ごま | | 25.7 | 29.8 | |
| ひじきは、海の中の岩にくっついて生えています。冬から春の初め頃、新しい芽が伸びたところを鎌で刈り取ります。生の時はおうど色ですが、乾かすと黒くなります。 | | | | | | | | | | | | | |
| 29 木 | パン | | | 牛乳 | | | | パン | | | | | |
| | チンゲンサイのシチュー | ○ | とり肉 豆乳 | 牛乳 | チンゲンサイ にんじん | たまねぎ | | じゃがいも | シチュールウ 油 | | 621 | 702 | |
| | 細切りサラダ | | ツナ | | にんじん | だいこん もやし | | さとう | 油 ごま | | 26.1 | 29.3 | |
| シチューというと白いクリームシチューを思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか？実は、世界中で一般的なのは茶色い色のブラウンシチューです。 | | | | | | | | | | | | | |

*生産の都合により産地の変更、食材が入らないことがあります。それに伴い献立を変更することがあります。

○米・大豆・パン等、学校給食で使用している山口県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

美祢市の食材の紹介 ☆マークがついています。

米・麦みそ・ごぼう・しいたけ・さといも

○節分でまく豆は「大豆」。大豆には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。ぜひご家庭でも積極的に大豆や大豆製品を取り入れてほしいです。

大豆の栄養パワーを知ろう！

