



2月 献立予定表Bコース

泉小・仲津小・稗田小・椿市小・延永小

日 曜	こんだて *ぎゅうにゅうはまいにちつき ます。 ('あかのたべもの'です。)	つかわれているしょくひんとおもなはたらき				調味料	献立のお知らせ
		あかのたべもの おもにからだをつくる もとになるもの	みどりのたべもの おもにからだのちうしを ととのえるもの	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとになるもの			
2 月	しろごはん			こめ			今月の給食について かぜ予防を意識し、冬野菜を使ったメニューを多く取り入れています。 バランスよくしつかりと食べて体調を整えましょう。
	ごもくじる	ぶたにくとうふ あぶらあげ	ねぎ	しいたけ こんにゃく だいこん ごぼう		かつお節 酒 塩 だし昆布 醤油	
	しろみざかなのあます あんかけ	ホキ	ねぎ		でんぶん さとう なたねあぶら	こしょう 塩 醋 醤油	
	こんぶつくだに	こんぶ			さとう	醤油	
3 火	こくとうしょくパン			パン			2月3日は「節分」 立春の前の日を「節分」といい、古くから豆まきをして邪気を払い、豆を食べて健康を願う習慣があります。終(ひいらぎ)鰯といって、終のトゲや鰯のにおいて、悪いものを払って、家内安全・無病息災を願う伝統的な風習があります。
	ABCスープ	ベーコン	にんじん	たまねぎ キャベツ	マカロニ	なたねあぶら	
	アンサンブルエッグ	たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう		たまねぎ	じゃがいも でんぶん さとう	なたねあぶら	
	ツナボテサラダ	ツナ	ほうれんそう	コーン	じゃがいも オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう	
4 水	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ		塩	2月3日は「節分」 立春の前の日を「節分」といい、古くから豆まきをして邪気を払い、豆を食べて健康を願う習慣があります。終(ひいらぎ)鰯といって、終のトゲや鰯のにおいて、悪いものを払って、家内安全・無病息災を願う伝統的な風習があります。
	あつあげのみそしる	あつあげ こめみそ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ			
	いわしかばやき	節分 メニュー	いわし		さとう でんぶん	醤油 オイスターソース	
	カリカリだいすいりこ	だいす いりこ あおのり			さとう	醤油 みりん	
5 木	しろごはん			こめ			2月3日は「節分」 立春の前の日を「節分」といい、古くから豆まきをして邪気を払い、豆を食べて健康を願う習慣があります。終(ひいらぎ)鰯といって、終のトゲや鰯のにおいて、悪いものを払って、家内安全・無病息災を願う伝統的な風習があります。
	たぬきじる	ひらてん	にんじん ねぎ	こんにゃくたまねぎ えのきたけしょうが	でんぶん	かつお節 酒 塩 だし昆布 醤油	
	さばしおやき	さば				塩	
	やさいのごまあえ	あぶらあげ	ほうれんそう	キャベツ	さとう ごま ごまあぶら	醤油	
6 金	しょくパン			パン			2月3日は「節分」 立春の前の日を「節分」といい、古くから豆まきをして邪気を払い、豆を食べて健康を願う習慣があります。終(ひいらぎ)鰯といって、終のトゲや鰯のにおいて、悪いものを払って、家内安全・無病息災を願う伝統的な風習があります。
	はくさいのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	はくさい たまねぎ	じゃがいも コーンスターク なまクリーム	塩 コンソメ チキンブイヨン こしょう	
	ミートボールのトマトに	ぶたにく とりにく	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ コーン にんにく	でんぶん さとう	野菜ブイヨン トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう ナツメグ	
	オレンジ			オレンジ			
9 月	むぎごはん			こめ むぎ			2月3日は「節分」 立春の前の日を「節分」といい、古くから豆まきをして邪気を払い、豆を食べて健康を願う習慣があります。終(ひいらぎ)鰯といって、終のトゲや鰯のにおいて、悪いものを払って、家内安全・無病息災を願う伝統的な風習があります。
	もずくのすまじる	かまぼこ もずく	ねぎ	たまねぎ えのきたけ		だし昆布 塩 かつお節 醤油	
	はつがげんまいりつね	とりにく だいす		たまねぎ にんにく	はつがげんまい さとう パン	醤油 塩 こしょう かつお節	
	こまつなのおかかいため	あぶらあげ かつおぶし	にんじん こまつな		さとう なたねあぶら ごま	醤油 みりん	
10 火	むぎごはん			こめ むぎ			2月3日は「節分」 立春の前の日を「節分」といい、古くから豆まきをして邪気を払い、豆を食べて健康を願う習慣があります。終(ひいらぎ)鰯といって、終のトゲや鰯のにおいて、悪いものを払って、家内安全・無病息災を願う伝統的な風習があります。
	ポークカレー	ぶたにく	にんじん	たまねぎ にんにく しょうがりんご	じゃがいも バター	カレールウ デミソース カレー粉 ウスターソース ケチャップ	
	こまつなのソテー	ワインナー	こまつな にんじん	コーン		塩 醤油 こしょう	
	ふくじんづけ		しそ	だいこん きゅうり なす れんこん しょうが	さとう	酢 醤油 塩	
12 木	ヨーグルト		ヨーグルト				2月3日は「節分」 立春の前の日を「節分」といい、古くから豆まきをして邪気を払い、豆を食べて健康を願う習慣があります。終(ひいらぎ)鰯といって、終のトゲや鰯のにおいて、悪いものを払って、家内安全・無病息災を願う伝統的な風習があります。
	クロワッサン			パン			
	スペゲティミートソース	ぶたにく	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ さとう	トマトケチャップ ウスターソース コンソメ ワイン 塩 こしょう	
	ほうれんそうオムレツ	たまご	ほうれんそう		でんぶん しょくぶつゆ	塩	
13 金	ツナサラダ	ツナ	ブロッコリー にんじん	コーン	さとう オリーブオイル	酢 醤油 こしょう	2月3日は「節分」 立春の前の日を「節分」といい、古くから豆まきをして邪気を払い、豆を食べて健康を願う習慣があります。終(ひいらぎ)鰯といって、終のトゲや鰯のにおいて、悪いものを払って、家内安全・無病息災を願う伝統的な風習があります。
	しろごはん			こめ			
	どさんこじる	北海道の料理	ぶたにく あつあげ こめみそ	ねぎ	たまねぎ コーン しょうが	じゃがいも バター	いりこ
	ザンギ(とりのからあげ)	とりにく		しょうが	でんぶん なたねあぶら	みりん 醤油 塩 こしょう	
	キャベツのこんぶあえ		こんぶ	にんじん キャベツ		ごま 醤油	

リクエスト給食、順位発表！

今月も、小学校6年生と中学校3年生によるリクエスト給食を取り入れています。
ランキング上位のメニューで、2月に取り入れているものは、献立表に太字で示しています。

部門	①混ぜご飯・ カレーなど	②パン	③汁物1 (和風)	④汁物2 (その他)	⑤煮物・炒め物	⑥めん類	⑦魚のおかず	⑧肉・たまごの おかず	⑨その他色々な食 品を使ったおかず (⑦⑧以外)	⑩副菜の煮物・ 炒め物など	⑪副菜の和え物や サラダ	⑫デザート
小学校	1位 キムチご飯	ソフトフランズパン	豚汁	春雨スープ	マーボー豆腐	きつねうどん	あじフライ	鶏の唐揚げ	春巻き	キャベツとベーコンのソテー	ツナボテサラダ	ライチゼリー
	2位 カレー	ロールパン	みそ汁	コーンスープ	すき焼き	スパゲティナポリタン	白身魚のみそマヨ焼き	スパイシーチキン	かぼちゃコロッケ	ハリハリ炒め	ブロッコリーのアーモンド和え	ハガチムース
	3位 ハヤシライス	ミルクパン	かきたま汁	わかめスープ	豚じゅが	スパゲティミートソース	さばホイル焼き	照り焼きチキン	えびのチリソース	ほうれん草のソテー	ふくじんづけ	フルーツミックスナタデココ
中学校	1位 キムチご飯	キャロットパン	豚汁	ワンタンスープ	マーボー豆腐	きつねうどん	白身魚のみそマヨ焼き	鶏の唐揚げ	春巻き	高菜の油炒め	ツナボテサラダ	ハガチムース
	2位 カレー	ロールパン	かきたま汁	春雨スープ	すき焼き	スパゲティミートソース	あじフライ	スパイシーチキン	かぼちゃコロッケ	キャベツとベーコンのソテー	ブロッコリーのアーモンド和え	ライチゼリー
	3位 チャーハン	ソフトフランズパン	さつま汁	コーンスープ	豚じゅが	スパゲティナポリタン	さばホイル焼き	照り焼きチキン	えびのチリソース	ひじきふりかけ	マカロニサラダ	フルーツミックスナタデココ

日 曜	こんだて *ぎゅうにゅうはまいにちつき ます。 ('あかのたべもの'です。)	つかわれているしょくひんとおもなはたらき				献立のお知らせ	
		あかのたべもの	みどりのたべもの	きいろのたべもの			
		おもにからだをつくる もとになるもの	おもにからだのちうしを ととのえるもの	おもにエネルギーの もとになるもの			
16 月	しろごはん			こめ			
	ワンタンスープ	ぶたにく だいす	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	こむぎこ さとう なたねあぶら でんぶん ラード	醤油 中華スープ チキンブイヨン オイスターソース 酒 塩 こしょう	
	えびのチドース	えび だいす			さとう パンこ なたねあぶら でんぶん	野菜ブイヨン 塩 豆板醤 魚醤 トマトケチャップ	
	ライチゼリー			ゼリー			
17 火	よこわりまるパン			パン			
	スライスチーズ	チーズ					
	さつまいもときのこのスープ	ベーコン	こまつな	たまねぎしめじ	さつまいも なたねあぶら	野菜ブイヨン 醤油 塩 こしょう	
	てりやきチキンパティ	とりにく だいす			パンこ さとう コンスター	醤油 塩 酒 パプリカ こしょう オールスパイス	
18 水	マカロニサラダ	ツナ			マカロニ なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう マリネドレッシング	
	チャーハン	ハム	にんじん ねぎ	たまねぎ	こめ むぎ なたねあぶら	中華スープ 醤油 塩	
	はるさめスープ	とりにく かまぼこ	にんじん ねぎ	きくらげ キャベツ	はるさめ	野菜ブイヨン 醤油 塩 こしょう	
	しろみざかなフライ	ホキ			パンこ こむぎこ なたねあぶら でんぶん	塩	
19 木	いもけんぴいりこざかな	いわし			さつまいも しょくぶつゆ さとう	塩	
	むぎごはん			こめ むぎ			
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ あかみそ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ	さとう でんぶん なたねあぶら ごまあぶら	酒 醤油 豆板醤	
	はるまき	ぶたにく	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	こむぎこ こめこ はるさめ でんぶん さとう	なたねあぶら ラード	
20 金	ちゅうかあえ			にんじん こまつな	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	醤油 酢	
	ソフトフランスパン			パン			
	チキンポトフ	とりにく	にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ	じゃがいも	塩 こしょう 醤油 コンソメ ワイン 野菜ブイヨン	
	ミートオムレツ	たまご ぎゅうにく ぶたにく だいす	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	でんぶん さとう しょくぶつゆ	醤油 塩 いりこ	
24 火	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン	にんじん	キャベツ			
	クレープ			クレープ			
	しろごはん			こめ			
	さつまじる	とりにく とうふ こめみそ	にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく	さつまいも	いりこ	
25 水	あじフライ	あじ			パンこ こむぎこ なたねあぶら	塩	
	ブロッコリーのごまづあえ			プロッコリー	さとう ごま	酢 醤油 塩	
	しろごはん(すくなめ)			こめ			
	きつねうどん(うどん)	とりにく	ねぎ	たまねぎ	うどん	だし昆布 醤油 かつお節 塩	
26 木	【あぶらあげのあまからに】	あぶらあげ			さとう	みりん 醤油	
	だいこんサラダ	ハム	にんじん	だいこん	さとう ごま ごまあぶら	酢 醤油	
	あじつけのり	のり					
	けんさんこむぎしょくパン			パン			
27 金	チョコクリーム			チョコクリーム			
	ポークピーンズ	ぶたにく だいす	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	トマトピューレ ケチャップ デミソース 塩 コンソメ こしょう	
	スペイシーチキン	とりにく			さとう	トマトケチャップ 塩 コンソメ カレー粉 こしょう	
	キャベツのマリネ			キャベツ			
2月 平均栄養価	キムチごはん	ぶたにく	にんじん	しょうが はくさいキムチ	こめ むぎ さとう	マリネドレッシング	
	かきたまじる	たまご かまぼこ	ねぎ	えのきだけ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	酒 塩 醤油	
	ショーロンポー	ぶたにく とりにく			でんぶん	だし昆布 醤油 かつお節 塩	
	やめちゃんース			たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが	こむぎこ はるさめ さとう でんぶん ラード ごまあぶら	酒 醤油 塩 オイスターソース こしょう	

★給食の思い出や感想★

リクエスト給食の調査の中で、給食の思い出や感想、あたたかいメッセージもたくさんいただきました。ありがとうございます！①これからも、みんなの健康を願って、また、給食時間がみなさんにとって楽しい思い出になるように、栄養満点のおいしい給食づくりにはげみます！ここでは、小学校Bコースの6年生が書いてくれた給食の思い出や感想を紹介します！



- 学校の給食は小学校生活の中でかなり重要な役割を果たすと思うのですが、美味しかったので小学校生活を楽しむことができました。人気のメニューの量を多くしてほしいです。
- いつも栄養のある美味しい給食を作ってくれてありがとうございます！ずっと給食を食べて苦手だった野菜も食べられるようになりました！これからも美味しい給食をお願いします！
- いつも体にいい食べ物を考えて作ってくれてありがとうございます。これからもよろしくお願いします！
- 給食のおかげで好き嫌いを克服できて良かったと思います。体に良いバランスで美味しいのが良いです。
- いつも給食が学校の授業の中で1番好きでした。これからも美味しい給食を作ってください。
- 僕は肉が嫌いだけど例えばスペイシーチキンとかこういう系の肉は食べられるようになりました。学校の給食は特に学校のいちばんの楽しみでほぼ毎日おかわりをしています。
- 特にいちばん好きな給食はキムチご飯です。
- 美味しいくて、いつも楽しみだった。給食の時間が1番好きだった。嫌いな食べ物が好きになりました。
- 1年生のころはあんまり給食が好きじゃなかったけれど学年が上がっていくにつれてあいちゃんがわきました。
- 6年間の給食すごい美味しかったです。自分自身の苦手なものも食べれたんじゃないかなと思います。給食だと苦手なものなかったです。
- 6年間とってもおいしかったです！ありがとうございます♪残り5、6ヶ月よろしくお願いします！

世界の料理
2月は「フランス」

「フランスパン」

小麦粉と水、塩とイーストだけで作られるフランス発祥のかたいパン全般の呼び名です。

給食では、食べ易い様に柔らかく焼いています。



「ポトフ」

ポトフは、大きく切った野菜や肉を煮込んだフランスの家庭料理です。給食では、ソーセージと野菜を煮込んでいます。

「クレープ」

フランスの北西部ブルターニュ地方で生まれました。名前の由来は、薄く焼いた生地が布地のクレープ(ちりめん)に似ていることから、そうよばれるようになりました。給食では、豆乳と米粉を使用し、甘酸っぱい苺ソースをつぶんだクレープが登場します。



●今月の地場産物・県産品

米、麦、牛乳、はくさい
ねぎ、しめじ、えのきたけ、
のり、こんにゃく



2月平均栄養価

エネルギー たんぱく質 脂質
634kcal 24.1g 22.4g
栄養基準値(中学年)
[650] [26.8] [18.1]

2月給食回数18回

給食用物資等の都合により、献立や
食材料の一部を変更することがあります。