




# 2月 学校給食献立予定表



日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
1	木	むぎごはん			こめ むぎ	節分とは、「季節を分ける」の意味です。節分には大豆をまいて鬼を払い一年の幸せを願います。ひいらぎの葉にイワシの頭を刺して戸口に飾って魔除けにしたり、地方によって食べたりします。節分の豆にちなんで、2日~9日まで豆にちなんだメニューが登場します。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		おろしやきにく	ぶたにく	しょうが だいこん	さとう	
		きりほしだいこんのもの	ちくわ	きりほしだいこん にんじん いんげん しいたけ	あぶら さとう	
		たまねぎのみそしる	あぶらあげ にぼし みそ	にんじん えのきたけ こまつな たまねぎ		
<b>☆☆☆ 2日~9日まで 豆にちなんだ献立週間 ☆☆☆</b>						
2	金	むぎごはん		<b>節分給食</b>	こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		いわしのかばやき	いわし	しょうが	かたくりこ こむぎこ あぶら ごま さとう	
		やさいとささみのあえもの	とりにく	にんじん キャベツ もやし きゅうり	さとう	
		はくさいのみそしる	にぼし みそ	はくさい えのきたけ にんじん ねぎ		
		ふくまめ	だいず			
5	月	むぎごはん			こめ むぎ	『豆腐』には、体をつくるたんぱく質や骨をつよくするカルシウム、血をつくる鉄などが豊富にふくまれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		パオズ	ぶたにく とりにく ひじき	キャベツ たまねぎ しょうが	かたくりこ こむぎこ さとう パンこ(にゅう) ごまあぶら	
		ちゅうかさラダ		キャベツ きゅうり だいこん ほうれんそう	ちゅうかドレッシング (ごま・にゅう)	
		マーボードウフ	ぶたにく とうふ	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	ごまあぶら かたくりこ	
6	火	こぎつねごはん	とりにく あぶらあげ	にんじん えだまめ	こめ むぎ あぶら さとう	『油揚げ』は薄切りにした豆腐を揚げたものです。油揚げの種類は、大きさや形・厚みなど各地域でいろいろなものがあります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		いかのさらさあげ	いか	しょうが	かたくりこ あぶら	
		こまつなのあえもの		とうもろこし キャベツ こまつな もやし	さとう ごまあぶら	
		だいこんのみそしる	わかめ にぼし みそ	だいこん にんじん しめじ ねぎ		
7	水	はいがパン			こむぎこ だっしふんにゅう さとう はいが	クリーミービーンズスープには白いんげん豆のペーストがはいっています。クリームスープにすることで、食べやすく食物繊維をたっぷりとることができまます。残さず食べましょう。
		ウインナー/ケチャップ	ウインナー			
		せんキャベツ		キャベツ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ポテトのコンソメに	ベーコン	だいこん にんじん とうもろこし	じゃがいも	
		クリーミービーンズスープ	とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ えだまめ パセリ	バター ベシメルルウ(にゅう)	
8	木	むぎごはん			こめ むぎ	『厚揚げ』はとうふを厚く切って表面がきつね色になるぐらいに揚げたものです。生揚げとも呼ばれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		たらのピリからやき	たら	ねぎ しょうが	さとう ごま	
		あつあげとぶたにくのみそに テンメンジャン(ピ-カツ)	ぶたにく あつあげ みそ テンメンジャン(ピ-カツ)	にんじん たまねぎ たけのこ にんにく	あぶら さとう ごまあぶら	
		かまぼこのすましじる	かまぼこ かつおぶし	ほうれんそう にんじん えのきたけ ねぎ		
9	金	きなこあげパン	きなこ		こむぎこ だっしふんにゅう あぶら さとう	『きな粉』は、大豆を炒ってから粉にしたものです。粉にすることで消化がよくなり、大豆の栄養が吸収されやすくなります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ミートボール	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ(にゅう) かたくりこ さとう	
		キャベツのソテー		キャベツ にんじん とうもろこし フロッコリー	あぶら	
		ポトフ	ウインナー	にんじん たまねぎ はくさい だいこん パセリ	じゃがいも	
13	火	むぎごはん			こめ むぎ	『ごま油』は人類最初の植物油と言われています。血をサラサラにしてくれるので、生活習慣病の予防に効果があります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はるまき	ぶたにく	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ きくらげ	あぶら ごまあぶら はるさめ さとう かたくりこ こむぎこ みずあめ	
		チンジャオロース	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たけのこ ピーマン	あぶら かたくりこ ごまあぶら	
		ちゅうかスープ	わかめ とうふ なた	にんじん えのきたけ チンゲンサイ		
14	水	ミルクパン		<b>バレンタイン給食</b>	こむぎこ だっしふんにゅう さとう	2月14日はバレンタインデーの他に、煮干しの日でもあります。これは平成6年、全国煮干し協会が日付の2(に)、1(棒)、4(し)にかけて決めました。チョコもおいしいですが、煮干しも食べるようにしましょう！
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ハンバーグ テミグラスソース	とりにく たまご ぶたにく	たまねぎ	あぶら さとう パンこ	
		ほうれんそうとコーンのソテー	ハム	ほうれんそう とうもろこし えのきたけ	あぶら	
		ジュリアンヌスープ	かまぼこ	にんじん キャベツ たまねぎ セロリー		
		バレンタインデザート	とうにゅう		さとう あぶら こめこ	
15	木	むぎごはん			こめ むぎ	『さつま揚げ』は、魚のすり身に味をつけてから揚げたものです。関西では「てんぷら」と呼び、鹿児島の方では「つけ揚げ」と呼ばれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あじのしおやき	あじ			
		カレーきんぴら	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ	あぶら さとう	
		なめこじる	とうふ にぼし みそ	なめこ ねぎ ほうれんそう にんじん		

日	曜日	こんだて	赤 (あか)	緑 (みどり)	黄 (き)	一口メモ
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
16	金	くろパン			こむぎこ だっしふんにゅう こくとう さとう	『もやし』は、ビタミンCや食物繊維が多く含まれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ささみのレモンに	とりにく	しょうが レモンかじゅう	かたくりこ あぶら さとう	
		かいそうサラダ	わかめ あかつのまた くきわかめ あかまふのり こんぶ	レタス きゅうり だいこん きくらげ	あおじそドレッシング	
		はかたラーメン	ぶたにく えび なたと	きくらげ もやし とうもろこし にんじん ねぎ しょうが にんにく	ちゃんぽんめん あぶら ごま	
19	月	むぎごはん			こめ むぎ	『にんじん』は、給食にもよく登場する野菜です。風邪予防や目を健康に保つ効果があります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		えびしゅうまい	ぶたにく たまご えび さかなすりみ かに	たまねぎ しょうが	こむぎこ かたくりこ さとう	
		スタミナに	ぶたにく なたと	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ しらたき	あぶら さとう	
		キャベツのみそしる	にほし みそ	キャベツ こまつな えのきたけ ねぎ		
20	火	わかめごはん	わかめごはんのもと	<b>まごわやさしい給食</b>		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さわらのゆうあんやき	さわら	ゆずかじゅう	さとう	
		やさいのごまあえ		こまつな はくさい もやし にんじん	ごま さとう	
		いものこじる	とうふ にほし みそ	ごぼう ねぎ にんじん こんにゃく しめじ	さといも	
21	水	はちみつパン			こむぎこ だっしふんにゅう さとう はちみつ	日本人が一番足りない栄養は、カルシウムと言われています。日本の土にはカルシウムが少ししか含まれていないので、野菜や果物は、自然とカルシウムが少なくなってしまいます。また、運動不足もカルシウムが足りない原因になります。小魚や乳製品を食べ、運動をして丈夫な骨を作りましょう！
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		オムレツ	たまご		さとう あぶら かたくりこ	
		パンネポロネーゼ	ぶたにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ トマトかん パセリ	パンネ オリーブオイル さとう バター	
		コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう		
オレンジ		オレンジ				
22	木	むぎごはん			こめ むぎ	『ねぎ』は、胃腸の健康を保ったり、消化をよくする効果があります。肉や魚のくさみを消すために使われ、奈良時代には薬としても使われていました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あおのりポテト	あおのり		じゃがいも あぶら	
		だいこんサラダ		だいこん キャベツ きゅうり みすな	わふうドレッシング	
		ハヤシライス	ぶたにく なまクリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ	あぶら ハヤシルウ (ごま) エスパニョールソース (にゅう)	
23	金	こめこパン		<b>富士山の日給食</b>		 2月23日はゴロ合わせから「富士山の日」とされ、富士山について理解と関心を深める日とされています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		わかさぎのフリッター	わかさぎ		こむぎこ かたくりこ あぶら パンこ	
		やさいのチーズおかかあえ	チーズ かつおぶし	はくさい にんじん こまつな		
		にこみうどん	ぶたにく かつおぶし みそ	キャベツ にんじん ねぎ だいこん しいたけ	うどん	
ふじさんゼリー			ゼリー			
26	月	ゆかりごはん		ゆかりごはんのもと	こめ むぎ	『ねぎ』は、胃腸の健康を保ったり、消化をよくする効果があります。肉や魚のくさみを消すために使われ、奈良時代には薬としても使われていました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごもくあつやきたまご	たまご	にんじん ほうれんそう しいたけ ねぎ	さとう かたくりこ あぶら	
		だいこんのそぼろに	とりにく	にんじん だいこん しいたけ グリンピース	あぶら さとう かたくりこ	
		えのきたけのみそしる	あぶらあげ にほし みそ	こまつな にんじん ねぎ えのきたけ		
27	火	むぎごはん			こめ むぎ	日本には季節を表す名前の料理がたくさんあり、中でも雪がつく料理や食べ物も多くあります。みぞれ汁は大根おろしがみぞれに似ていることからつきました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのみそに	さば みそ		さとう かたくりこ	
		いりどり	とりにく	にんじん れんこん こんにゃく いんげん	あぶら さといも さとう	
		みぞれじる	かつおぶし とうふ かまぼこ	にんじん えのきたけ はくさい だいこん ねぎ		
28	水	ステッキパン			こむぎこ だっしふんにゅう さとう	『フロッコリー』は、ビタミンや食物繊維、鉄分、カルシウムなど多くの栄養をもっています。風邪の予防や疲労回復などに効果があります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チキンのマッシュポテトやき	とりにく チーズ		ノンエッグマヨネーズ マッシュポテト	
		はなやさいのソテー	ウインナー	フロッコリー カリフラワー キャベツ	あぶら	
		コーンポタージュ	ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	あぶら ベジャメルルウ (にゅう) コーンスープのもと (にゅう)	

- ★ 学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★ 下線の食材は、都留市産の食材です。
- ★ メニューごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載してありません。また、食物のコンタミネーションの有無は、この献立表では確認できません。



**2月の給食目 食べ物の栄養を知り、好き嫌いしないでおこう！**

