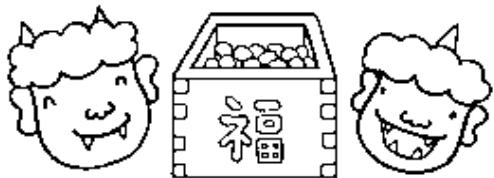




2月 給食献立表  
由比学校給食センター  
小学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
2月	むぎごはん ふりかけ (おかか)	かつおぶし		こめ むぎ ごま	節分というのは季節の分かれ目のこと。冬と春の境である立春の前の節分が有名ですが、立夏・立秋・立冬の前日も節分です。			
	牛乳	牛乳						
	あつやきたまご	たまご						
	だいすのいそに みそしる	だいす あぶらあげ ひじき みそ	こんにゃく にんじん いんげん たまねぎ キャベツ ほうれんそう えのき	さとう あぶら	606	23.0	352	2.3
3月	さといもごはん 牛乳	牛乳		こめ さといも もちごめ ごま	【2月3日は節分】鬼はいわしのにおいとひいらぎのとがった葉っぱが苦手。福豆で「鬼は～外！福は～内！」			
	いわしのうめに	いわし		さとう				
	おひたし		キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ えのき しいたけ					
	きのこじる ふくまめ	とうふ みそ だいす						
4月	むぎごはん			こめ むぎ	暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。「早寝・早起き・朝ごはん」で毎日元気に過ごしましょう。			
	牛乳	牛乳						
	なまあげのちゅうかに	なまあげ ふたにく うずら	はくさい たまねぎ にんじん もやし たけのこ しいたけ	さとう でんぶん ごまあぶら	587	24.2	441	1.6
	だいこんときゅうりのちゅうかあえ		だいこん きゅうり	さとう ごまあぶら ごま				
木	むぎごはん			こめ むぎ	普段の給食は豚肉・鶏肉がメインですが、この日は牛肉（オージービーフなど）を使って、すきやぎです！			
	牛乳	牛乳						
	すきやき	やきどうふ ぎゅうにく	はくさい こんにゃく ねぶか えのき	さとう				
	そくせきづけ	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	ごま	557	25.8	395	1.3
金	ハンバーガー <sup>(パン・ハンバーグ・キャベツ)</sup>	とりにく ふたにく	キャベツ	パン	3月は給食の回数が少なく、献立を考える都合上、バーガーメニューはありません。今年度ラストのバーガーです。			
	牛乳 コーヒーシロップ	牛乳		さとう でんぶん				
	ミネストローネ	だいす ベーコン	たまねぎ トマト にんじん	じゃがいも マカロニ				
	ヨーグルト	ヨーグルト			631	27.4	635	2.1
9月	むぎごはん			こめ むぎ	たんぱく質=お肉、ではありません。お肉に偏ると脂のとりすぎに…。魚・卵・大豆製品・乳製品からの摂取も大切です。			
	牛乳	牛乳						
	マーボーどうふ	とうふ ふたにく みそ	ねぶか にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん ごまあぶら				
	パンサンスー		キャベツ きゅうり にんじん	マロニー さとう ごまあぶら ごま	604	23.4	300	2.2
火	こくとうパン			ロールパン こくとう	<由比小1.6年 給食なし>マセドアンサラダはフランス語で「さいの目に切ったサラダ」、ジュリエヌスープは「千切り野菜のスープ」です。			
	牛乳	牛乳						
	さけフライ	さけ		あぶら パンこ こむぎこ				
	マセドアンサラダ ジュリエヌスープ		コーン きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん バセリ	じゃがいも あぶら さとう	563	22.9	313	2.9
木	むぎごはん			こめ むぎ	静岡おでんはしょうゆ、洋風おでんはカレー風味のおでん。この日はみそで味付け。少しのしょうががアクセントです。			
	牛乳	牛乳						
	みそおでん	なまあげ うずら とりにく ちくわ さつまあげ くろはんぺん みそ	だいこん こんにゃく にんじん しょうが	じゃがいも さとう				
	つぼづけあえ		キャベツ きゅうり つぼづけ	ごま	614	26.2	371	2.2
金	ポークハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご マッシュルーム にんにく	こめ むぎ あぶら	<北小 給食なし>【2月14日はバレンタイン】ハヤシの中に人の人参を入れます。自分のお皿に入っていたら良い事があるかも…♪			
	牛乳	牛乳						
	やさいごまドレッシング チョコプリン		ほうれんそう キャベツ コーン	あぶら ごま さとう				
	ソフトめんミートソース 牛乳	とうにゅう		さとう	670	23.4	306	2.3
月	じゃがいものこうみあげ フルーツポンチ	ぶたにく ぎゅうにく チーズ あおのり	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	ソフトめん あぶら	じゃがいもに青のりとすりごまを混ぜた衣をまぶして揚げます。フライドポテトとはまた違った風味のポテトです。			
	牛乳	牛乳						
	ロールパン	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	ロールパン				
	牛乳 やきそば ちゅうかコーンスープ	とうふ たまご	クリームコーン コーン	むしめん あぶら でんぶん	561	27.0	338	2.8



2月 給食献立表  
由比学校給食センター  
小学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもととなる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
18 水	むぎごはん			こめ むぎ	「焼き魚」と言っても、魚の種類も色々あるし、塩焼き、照り焼き、干物など料理も色々ありますね。			
	牛乳	牛乳						
	さわらのみりんづけ	さわら						
	わふうサラダ		キャベツ こんにゃく コーン	あぶら さとう ごま				
19 木	なまあげのみそしる	なまあげみそ	たまねぎ ほうれんそう しめじ		628	31.6	352	2.4
	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご トマト しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	中学3年生は学校給食が終わりに近づいています。来月のカレーは食べられないで、給食のカレー、ラストです。			
	牛乳	牛乳						
	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり	あぶら さとう ごま				
20 金	いちこのクレープ	たまご	いちご	こむぎこ さとう	666	22.2	335	2.3
	むぎごはん		ふるさと給食の日 	こめ むぎ	【ふるさと給食の日】はるみは興津の試験場生まれのかんきつ類。ブチブチとした果肉に甘い果汁がたっぷり。			
	牛乳	牛乳		さとう				
	おやこに	とりにく たまご かまぼこ		すりごま さとう				
24 火	こまあえ		キャベツ ほうれんそう		641	26.1	332	1.6
	はるみ		はるみ		【世界の料理：韓国】ビビンバ=混ぜる、パゴはん。2つを合わせて「ビビンバ」。韓国を代表する料理の1つです。			
	ビビンバ (ごはん・やきにく・ナムル)	ぶたにく	たまねぎ りんご しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん	さとう ごまあぶら ごま				
	牛乳	牛乳		ごまあぶら	549	24.2	300	1.9
25 水	わかめスープ	とうふ わかめ	はくさい		【長崎県の料理を知ろう】長崎を代表する料理の1つ、「ちゃんぽん」。色々な具を1つの鍋で煮込む料理です。			
	ちゃんぽんめん	ぶたにく いか 牛乳 なると	キャベツ たまねぎ にんじん もやし コーン きくらげ	ちゅうかめん あぶら				
	牛乳	牛乳						
	はるまさき	ぶたにく	キャベツ にんじん	あぶら こむぎこ でんぶん				
26 木	はるみ		はるみ		611	24.7	294	1.8
	むぎごはん			こめ むぎ	【青森県の料理を知ろう】小麦粉に塩と水を混ぜて焼いた南部せんべいを入れた汁をせんべい汁と呼びます。八戸あたりで食べられています。			
	牛乳	牛乳		あぶら パンこ こむぎこ				
	いかメンチ	いか	しょうが	はくさい ほうれんそう				
27 金	はくさいのおひたし		はくさい ほうれんそう	かやきせんべい	600	23.8	389	1.9
	せんべいじる	とうふ とりにく	たいこん こんにゃく にんじん こぼう ねぶか しいたけ	ロールパン	<由比小 給食なし>大豆は「煙の肉」とも呼ばれる食材。たんぱく質以外にも、ビタミン・ミネラル・食物繊維など、栄養がたっぷりです。			
	ロールパン			ロールパン				
	牛乳	牛乳		あぶら さとう	568	23.9	365	2.2
※めん類の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。 ※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。 ※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。								

イラスト出典：健学社

給食センターや小中学校の給食室  
では調理員を募集しています



2月3日は節分。  
節分では「鬼は～外！福は～内！」のかけ声と共に豆をまきます。

豆には靈力があると信じられていて、  
「災いを鬼に見立てて追い払う」という意味があるそうです。  
また、節分にはひいらぎの枝にいわしの頭を刺して、玄関や軒先に置きます。鬼はひいらぎのとがった葉と、いわしのにおいが嫌いなので、これを飾っておくと、家に鬼（災い）が寄ってこないと言われています。

2月3日（火）の  
給食は節分献立です☆

牛乳を飲んで

かぜをふきとばそう !!

※ 牛乳を飲むと体調が悪くなる人は、無理をしないでね。



牛乳に含まれる栄養素と言えば「カルシウム」ですが、それだけではなく、かぜ予防に効果のある栄養素「ビタミンA」も多く含まれています。ビタミンAは、粘膜をうるおし、体の中に入ウイルスを入れさせないバリア機能を強化する働きがあり、ウイルスと戦う白血球の働きも活性化してくれます。今までがんばってきた成果を十分に発揮できるよう、給食の牛乳を残さず飲んで、体調管理に活かしましょう！

参考：一般社団法人中央酪農会議「MILK CLUB 2024 vol.14」ヒミツのミルククイズ、一般社団法人Jミルク「ミルクでかぜをふきとばせ」

