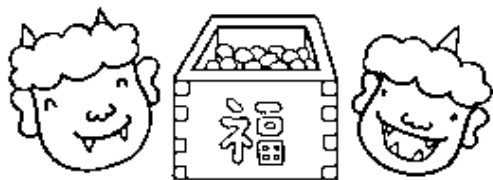


2月 給食献立表 由比学校給食センター 小学校



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	606	23.0	352	2.3
	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				
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	561	26.2	491	2.7
	いわしのうめに おひたし	いわし	キャベツ ほうれんそう にんじん	さとう				
	きのこじる	とうふ みそ	たまねぎ しめじ えのき しいたけ					
	ふくまめ	だいす						
4月	むぎごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	587	24.2	441	1.6
	なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく うすら	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				
	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				
5月	むぎごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	557	25.8	395	1.3
	すぎやき	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				
6月	ハンバーガー （パン・ハンバーグ・キャベツ）	とりにく ぶたにく	キャベツ	パン	631	27.4	635	2.1
	牛乳 コーヒーシロップ	牛乳		さとう でんぶん さとう				
	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						
9月	むぎごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	604	23.4	300	2.2
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく 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				
10月	こくとうパン 牛乳	牛乳		ロールパン こくとう	563	22.9	313	2.9
	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		コーン きゅうり	じゃがいも あぶら さとう				
	ジュリエーヌスープ		キャベツ たまねぎ にんじん パセリ					
12月	むぎごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	614	26.2	371	2.2
	みそおでん	なまあげ うすら とりにく ちくわ	だいこん こんにゃく にんじん	じゃがいも さとう				
	つぼづけあえ	さつまあげ くらはんぺん みそ	しょうが キャベツ きゅうり つぼづけ	ごま				
13月	ボークハヤシライス 牛乳	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	670	23.4	306	2.3
	やさいごまドレッシング		ほうれんそう キャベツ コーン	あぶら ごま さとう				
	チョコプリン	とうにゅう		さとう				
16月	ソフトめんミートソース 牛乳	ぶたにく ぎゅうにく チーズ	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	657	26.5	293	1.5
	じゃがいものこうみあげ	あおのり		じゃがいも あぶら こむぎこ すりごま				
	フルーツポンチ		パイナップル もも みかん	ゼリー				
17月	ロールパン 牛乳	牛乳		ロールパン	561	27.0	338	2.8
	やきそば	ぶたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら				
	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	でんぶん				



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
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きます。来月のカレーは食べられないので、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	いちごのクレープ	たまご	いちご	こむぎこ さとう	666	22.2	335	2.3
	むぎごはん		<div>ふるさと給食の日</div>	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。フチフチとした 果肉に甘い果汁がたっぷり。			
	牛乳	牛乳						
	おやこに	とりにく たまご かまぼこ		さとう				
24 火	ごまあえ		キャベツ ほうれんそう	すりごま さとう	641	26.1	332	1.6
	はるみ		はるみ		【世界の料理：韓国】 ビビム=混ぜる、パフ=ごはん。 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	ぶたにく	たまねぎ りんご しょうが にんにく	こめ むぎ				
	(ごはん・やきにく・ナムル)		ほうれんそう もやし にんじん	さとう ごまあぶら ごま				
25 水	牛乳	牛乳		ごまあぶら	549	24.2	300	1.9
	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 なんと	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						
26 木	はるまき	ぶたにく	キャベツ にんじん	あぶら こむぎこ でんぷん	611	24.7	294	1.8
	はるみ		はるみ		【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。			
	むぎごはん			こめ むぎ				
	牛乳	牛乳						
27 金	いかメンチ	いか	しょうが	あぶら パンこ こむぎこ	600	23.8	389	1.9
	はくさいのおひたし		はくさい ほうれんそう		<由比小 給食なし> 大豆は「畑の肉」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。			
	せんべいじる	とうふ とりにく	だいこん こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ ししとう	かやきせんべい				
	ロールパン			ロールパン				
27 金	牛乳	牛乳			568	23.9	365	2.2
	クリームシチュー	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも パター こむぎこ あぶら				
	ほうれんそうとだいずのサラダ	だいず	ほうれんそう キャベツ コーン	あぶら さとう				

※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。
豆には霊力があると信じられていたので、
「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、体の中にウイルスを入ら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。今までか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.141」ヒミツのミルククイズ、一般社団法人「ミルクでかぜをふきとばせ」

