

2月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校
		熱や力になる	血や肉になる	体の調子をととのえる	調味料(その他)	エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分	エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分
1月	ちらしごはん 牛乳 いわしフライ(個袋ソース) 鶏肉入りみそけんちん汁 福豆【節分献立】	米 油 ごま油 ちらしごはんのもと じゃがいも	牛乳 いわしフライ 鶏肉 豆腐 油揚げ 福豆	にんじん 大根 たまねぎ こんにやく ごぼう	個袋ソース みりん かつおだし 赤みそ 白みそ	687kcal/29.7g 22.7g/2.6g	850kcal/34g 25.7g/3.1g
2火	コッペパン 牛乳 鶏肉のクリーム煮 かぼちゃひき肉フライ	パン じゃがいも マカロニ ホウトク油 かぼちゃひき肉フライ	牛乳 鶏肉 スキムミルク	にんじん たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう	662kcal/29.1g 21.6g/2.6g	883kcal/38.3g 26.2g/3.5g
3水	ごはん 牛乳 チキンカレー 牛乳かん	米 じゃがいも カレールウ 油	牛乳 鶏肉 ひよこ豆	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト ソニオン 寒天 みかん	ウスターソース ケチャップ カレー粉 砂糖	664kcal/23.5g 15g/1.8g	865kcal/29g 17.3g/2.4g
4木	塩ラーメン(ホットラーメン、塩ラーメンスープ) 牛乳 蒸ししゅうまい ほうれん草の中華和え	ホットラーメン 油 香味塩ドレッシング	牛乳 鶏肉 なたと 錦糸玉子 しゅうまい	白菜 たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	塩ラーメンスープ 鶏だし こしょう	649kcal/34g 16.9g/3.2g	826kcal/41.8g 18.7g/3.9g
5金	ごはん 牛乳 キムタクごはんのもと 参鶏湯風スープ	米 でんぷん ごま油 もち米	牛乳 鶏肉 鶏ささみ	キムチ たくあん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 塩 こしょう	616kcal/28.6g 13.2g/1.8g	802kcal/35.8g 14.9g/2.2g
8月	ごはん 牛乳 鶏肉のハヤシソース ポテトサラダ	米 じゃがいも カレールウ ハヤシウ デミグラスソース 油 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ハム	たまねぎ しめじ トマト ソニオン にんじん きゅうり	ケチャップ コンソメ ウスターソース こしょう 塩 酢	630kcal/24.4g 19.5g/2.1g	819kcal/30.6g 23.2g/2.7g
9火	ココアフレンチトースト ジョア(ストロベリー) ハートのオムレツ ポトフ	パン じゃがいも 油	牛乳 卵 スキムミルク ジョア(ストロベリー) オムレツ ウインナー	にんじん たまねぎ 枝豆	グラニュー糖 ココア 鶏だし コンソメ 塩 こしょう	624kcal/24.3g 16.6g/2.6g	841kcal/31.5g 21.8g/3.6g
10水	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 げんきサラダ ほうとう	米 ごま油 ごま ほうとうめん	牛乳 さばの味噌煮 ハム 塩昆布 鶏肉 けずり節 油揚げ	にんじん キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ 大根 ごぼう しめじ	しょうゆ かつおだし 赤みそ 白みそ 三温糖	610kcal/29.1g 17.5g/2.3g	805kcal/37g 21.2g/2.8g
11木	建国記念の日						
12金	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 肉じゃが	米 油 でんぷん じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しらたき 枝豆	酒 しょうゆ 塩 こしょう かつおだし ざらめ みりん	663kcal/29g 17.5g/1.9g	868kcal/37.4g 20.6g/2.4g
15月	中華丼(ごはん、中華丼の具) 牛乳 春雨サラダ	米 油 でんぷん ごま油 春雨	牛乳 鶏肉 うずら卵 蒲鉾 錦糸玉子 ハム	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり	中華スープ しょうゆ オイスターソース 酒 塩 酢 三温糖 鶏だし こしょう	637kcal/25.8g 16.3g/2.3g	830kcal/32g 19.2g/3g
16火	コッペパン 牛乳 パッファローチキン つぶつぶコンソメスープ コールスロー	パン 油 でんぷん ホワイトルウ マヨネーズ	牛乳 鶏肉 スキムミルク	にんにく コーン たまねぎ キャベツ にんじん	塩 三温糖 ざらめ 酢 ケチャップ パプリカパウダー チパウダー コンソメ こしょう	679kcal/31.4g 23.8g/2.8g	911kcal/41.8g 29.8g/3.9g
17水	ごはん 牛乳 鮭のから揚げ ひじきの煮物 なめごと豆腐のみそ汁	米 油 でんぷん	牛乳 鮭 油揚げ ひじき 大豆 豆腐	こんにやく たまねぎ なめこ	塩 こしょう 酒 かつおだし しょうゆ ざらめ こんぶだし 赤みそ	665kcal/31.2g 22g/2.4g	/
18木	チゲ風うどん(ソフトめん、チゲ風うどん汁) 牛乳 餅いなり	ソフトめん ごま油 油 餅いなり	牛乳 鶏肉 豆腐	白菜 にんじん たまねぎ えのきたけ にんにく にら キムチ	赤みそ トウバンジャン テンメシジャン みりん しょうゆ 鶏だし	654kcal/29.2g 15.6g/2.6g	/
19金	ごはん 牛乳 まぐろのごまみそ和え 根菜サラダ 大根のみそ汁【食育の日献立～噛み噛み献立～】	米 でんぷん 油 ごま ごまドレッシング	牛乳 まぐろ 鶏ささみ	枝豆 にんじん ごぼう 大根 えのきたけ	白みそ みりん ざらめ しょうゆ かつおだし 赤みそ こんぶだし	688kcal/33g 23.6g/2.8g	869kcal/39.5g 27g/3.5g
22月	ごはん 牛乳 メンチカツ(個袋ソース) 洋風おでん	米 油 じゃがいも	牛乳 メンチカツ ウインナー ちくわ うずら卵	にんじん たまねぎ 大根	個袋ソース 鶏だし コンソメ 塩 こしょう	651kcal/22.9g 24.2g/2.7g	863kcal/29.7g 30g/3.4g
23火	天皇誕生日						
24水	ねぎ塩鶏丼(ごはん、ねぎ塩鶏丼の具) 牛乳 マカロニサラダ 白菜とわかめのみそ汁	米 油 マカロニ マヨネーズ	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐	ねぎ たまねぎ にら にんにく えのきたけ 白菜 きゅうり にんじん	塩ラーメンスープ 塩 こしょう 赤みそ 白みそ かつおだし いりこだし	610kcal/29g 19.8g/2.5g	793kcal/35.9g 23.6g/3g
25木	野菜カレーラーメン(ホットラーメン、野菜カレーラーメンスープ) 牛乳 鎌倉ハムのコロッケ	ホットラーメン 油 カレールウ	牛乳 鶏ひき肉 鎌倉ハムのコロッケ	にんじん キャベツ もやし チンゲン菜	醤油ラーメンスープ カレー粉	645kcal/23.3g 20.5g/2.4g	818kcal/29.4g 22.5g/2.8g
26金	さつまいもごはん(ごはん、さつまいもごはんの具) オレンジジュース わかさぎフリッター ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 豚汁 カトシヨコ 【二宮中学校☆希望献立☆】	米 さつまいも 油 イタリアンドレッシング ごま油 カトシヨコ パター	ツナ わかさぎフリッター 豚肉 豆腐 油揚げ	オレンジジュース しめじ ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん 大根 こんにやく ごぼう	しょうゆ 酒 みりん かつおだし 赤みそ 白みそ	681kcal/20.2g 20g/2.1g	880kcal/26.3g 24.9g/2.7g

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。

※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍、中学生は1.3倍になります。

※ 食材料費は給食費でまかなわれています。

2月献立ひとくちメモ

令和3年2月 二宮町学校給食センター

日曜	献立	ひとくちメモ
1月	ちらしごはん 牛乳 いわしフライ(個袋ソース) 鶏肉入りみそけんちん汁 福豆【節分献立】	今日は節分献立です。今年の節分は2月2日です。実は節分の日は2月3日に固定されていないのです。節分が2月2日になるのは124年ぶりだそうですよ。
2火	コッペパン 牛乳 鶏肉のクリーム煮 かぼちゃひき肉フライ	給食によく出てくるじゃがいもには、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは風邪予防にとっても効果的です。
3水	ごはん 牛乳 チキンカレー 牛乳かん	給食センターで牛乳かんを作りました。牛乳かんには“寒天”を使っています。寒天は天草やオゴノリという海藻から作られ、食物繊維が豊富です。おなかの中をきれいにしてくれる働きがあります。
4木	塩ラーメン(ホットラーメン、塩ラーメンスープ) 牛乳 蒸ししゅうまい ほうれん草の中華和え	ラーメンやうどんに入っている“なると”は、魚のすり身から作られています。なるとの渦には表裏があり、「の」の字に見えるほうが表面とされています。
5金	ごはん 牛乳 キムタクごはんのもと 参鶏湯風スープ	鶏のお腹にもち米などを詰めて煮込む韓国料理の参鶏湯を給食用にアレンジして参鶏湯風スープにしてみました。韓国では夏バテ予防で夏によく食べられるそうです。
8月	ごはん 牛乳 鶏肉のハヤシソース ポテトサラダ	ハヤシソースにしめじが入っています。しめじなどのきのこ類にはビタミンDが豊富で、みなさんにとってとても大切なカルシウムを上手に吸収するお手伝いをしてくれます。
9火	ココアフレンチトースト ジョア(ストロベリー) ハートのオムレツ ポトフ	もうすぐバレンタインデーなので、今日はバレンタインデー献立です。ココアを入れたフレンチトーストやハートのオムレツでバレンタイン気分を味わって楽しみながら食べてくださいね。
10水	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 げんきサラダ ほうとう	ほうとうは、山梨県の郷土料理です。うどんとは違った平たいめんを使います。寒い季節にはぴったりのメニューですね。
11木	建国記念の日	
12金	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 肉じゃが	肉じゃがは和食の定番料理ですね。日本人の伝統的な食文化である和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。
15月	中華丼(ごはん、中華丼の具) 牛乳 春雨サラダ	うずら卵の特徴的なまだら模様には、卵を外敵から守るカモフラージュの役割があります。また、にわとりは朝に卵を産みますが、うずらは夕方頃から卵を産みます。
16火	コッペパン 牛乳 バッファローチキン つぶつぶコーンスープ コールスロー	バッファローチキンはアメリカのニューヨーク州のバッファロー発祥の料理です。今回は辛さを加減していますが、本場のものはとても辛いそうです。
17水	ごはん 牛乳 鮭のから揚げ ひじきの煮物 なめこ豆腐のみそ汁	昔のことわざに「みそ汁一杯三里(約12km)の力」というものがあります。昔からみそ汁は、栄養豊富で健康を育むパワーのもととされてきました。しっかり食べて健康を維持しましょうね。
18木	チゲ風うどん(ソフトめん、チゲ風うどん汁) 牛乳 餅いなり	チゲ風うどんの味付けに、テンメンジャンという調味料を使っています。テンメンジャンは、中国料理の調味料の一つで、甘くてコクのある風味が特徴的です。
19金	ごはん 牛乳 まぐろのごまみそ和え 根菜サラダ 大根のみそ汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	今日は食育の日献立です。角切りのめばちまぐろにでんぶんをまぶして揚げ、ごまみそだれをからめました。よく噛んで食べましょう！
22月	ごはん 牛乳 メンチカツ(個袋ソース) 洋風おでん	2月22日はふーふーふー、おでんの日です。今日のおでんはいつもと違ってだしをコンソメ味にして洋風にしています。ソースは全部使い切らずに残してもいいですよ。自分でちょうどよい量をかけてくださいね。
23火	天皇誕生日	
24水	ねぎ塩鶏丼(ごはん、ねぎ塩鶏丼の具) 牛乳 マカロニサラダ 白菜とわかめのみそ汁	今日のマカロニサラダはフィジリというマカロニを使っています。マカロニの種類はたくさんあり、料理によって使い分けたりします。
25木	野菜カレーラーメン(ホットラーメン、野菜カレーラーメンスープ) 牛乳 鎌倉ハムのコロッケ	鎌倉ハムのコロッケは、いつも給食で使っているハムが入ったコロッケです。シンプルな味付けなので、素材の味をぜひ味わって食べてみてください。
26金	二宮中学校☆希望献立	