

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	予定
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子をととのえるもとになる	調味料(その他)			
2月	こぎつね丼 牛乳 大根のみそ汁	米 だいたい油 三温糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ	にんじん 枝豆 しょうが だいこん こまつな	みりん 酒 しょうゆ かつおだし	585kcal/24.1g 22.2g/2g	718kcal/29.1g 26.6g/2.5g	
3火	コッペパン 牛乳 鶏肉のバーベキュー風炒め 野菜のコンソメスープ カリカリ大豆【節分献立】	コッペパン だいたい油 片栗粉 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 いらだいたい	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん	酒 塩 しょうゆ ウスターソース ケチャップ コンソメ 鶏だし こしょう	590kcal/31.4g 19.5g/2.3g	794kcal/40.7g 24.3g/3.2g	
4水	ごはん 牛乳 肉じゃが もやしの海苔和え	米 じゃがいも だいたい油 三温糖 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉 蒲鉾のり	にんじん たまねぎ こんにゃく もやし	かつおだし みりん しょうゆ 塩	582kcal/22.9g 17.1g/1.4g	719kcal/27.6g 19.8g/1.7g	
5木	きつねうどん ジョア(ストロベリー) ごまさラダ	ソフト麺 三温糖 ごま ねりごま(白) ごま油	ジョア(ストロベリー) 鶏肉 油揚げ わかめ 鶏ささみ	たまねぎ にんじん こまつな コーン もやし	かつおだし しょうゆ みりん 酢	582kcal/26.6g 12.8g/2.5g	784kcal/35.2g 17g/3.3g	
6金	ごはん 牛乳 白身魚のみそマヨ焼きのっぺい汁	米 マヨネーズ(卵なし) さといも だいたい油 片栗粉	牛乳 タラ切り身 赤みそ 豆腐	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	しょうゆ かつおだし 塩 みりん	583kcal/20.8g 19.4g/1.9g	706kcal/22.5g 22.9g/2.2g	
9月	ごはん 牛乳 甘酢チキン 白菜のとろとろスープ	米 油 片栗粉 三温糖 ごま油	牛乳 鶏肉	はくさい にんじん たまねぎ 干しいたけ	しょうゆ 酢 ケチャップ 中華スープ 酒 塩	589kcal/23.5g 18.2g/1.7g	730kcal/29.5g 21.5g/2.2g	
10火	コッペパン コーヒー牛乳 鶏肉のバジル炒め かぼちゃのミルクスープ	コッペパン だいたい油 片栗粉 バターオイル	コーヒー牛乳 鶏肉 脱脂粉乳	にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれん草	酒 バジルソース 塩 こしょう コンソメ 白ワイン	583kcal/28g 15.9g/1.6g	788kcal/37.1g 20.9g/2.5g	二宮中学校なし 二宮西中学校3年生なし
11水	建国記念の日							
12木	あんかけうどん 牛乳 切干大根のマヨサラダ	ソフト麺 片栗粉 三温糖 マヨネーズ(卵なし) ごま油	牛乳 鶏肉 なたと	にんじん たまねぎ ねぎ 切干大根 きゅうり コーン	かつおだし しょうゆ みりん 酢	595kcal/23.5g 14.7g/2.2g	790kcal/30g 17.1g/3g	二宮中学校なし
13金	麦ごはん 牛乳 キーマカレー ヨーグルトあえ	米 おおむぎ カレーフレーク だいたい油 グラニュー糖	牛乳 鶏肉 クラッシュ大豆 ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが フルーツミックス(パイナップル・もも・みかん)	ウスターソース ケチャップ カレー粉 アロエダイスカット	608kcal/22.2g 20g/1.7g	797kcal/27.7g 23.8g/2.1g	二宮小学校1年生なし
16月	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが炒め キャベツのみそ汁	米 三温糖 だいたい油 片栗粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん もやし	酒 しょうゆ かつおだし	587kcal/27.6g 16.7g/2.1g	719kcal/33.6g 19.5g/2.6g	
17火	コッペパン 牛乳 チリコンカン ツナサラダ	コッペパン じゃがいも だいたい油 三温糖	牛乳 鶏肉 蒸し大豆 ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	ケチャップ チリパウダー ウスターソース しょうゆ 赤ワイン 塩 こしょう トマトピューレ 酢	586kcal/28.2g 21.2g/2.2g	789kcal/36.7g 26.4g/3g	二宮中学校3年生なし 二宮西中学校なし
18水	そばろ丼 牛乳 じゃがいものみそ汁	米 だいたい油 三温糖 片栗粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 白みそ 赤みそ	しょうが 枝豆 コーン たまねぎ	酒 しょうゆ かつおだし	596kcal/25.4g 20.9g/1.8g	727kcal/31g 24.3g/2.3g	二宮中学校3年生なし 二宮西中学校3年生なし
19木	しょうゆラーメン 牛乳 根菜サラダ【食育の日～噛み噛み献立～】	ホットラーメン ごま油 三温糖 ねりごま(白)	牛乳 鶏肉 なたと 鶏ささみ	キャベツ もやし チンゲンサイ コーン にんにく しょうが 枝豆 にんじん ごぼう	塩 酒 中華スープ しょうゆ こしょう 酢	581kcal/27.2g 18g/2g	768kcal/34.9g 21.5g/2.7g	二宮中学校3年生なし
20金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 塩ナムル【地場産デー(二宮産バージョン)～二宮町の原木椎茸を使用した献立⑪～】	米 ごま油 三温糖 片栗粉 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 赤みそ	たまねぎ にんにく しょうが 干しいたけ もやし きゅうり にんじん	トウバンジャン 中華スープ しょうゆ 塩 鶏だし こしょう	596kcal/22.1g 17.9g/2.4g	731kcal/26.4g 20.9g/3.1g	
23月	振替休日							
24火	ソフトフランスパン 牛乳 鶏肉のマーマレード煮 冬野菜スープ【地場産デー(二宮産バージョン)～二宮町の大根を使用した献立⑫～】	ソフトフランスパン 三温糖 マーマレードジャム 片栗粉 だいたい油 じゃがいも	牛乳 鶏肉	にんにく にんじん たまねぎ はくさい 大根	酒 しょうゆ 鶏だし コンソメ 塩 こしょう	588kcal/26.8g 22.5g/2.3g	798kcal/35.8g 28.1g/3.3g	
25水	ごはん 牛乳 肉みそキャベツ 中華風たまごスープ	米 三温糖 だいたい油 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉 赤みそ 卵	キャベツ しょうが にんにく はくさい もやし にんじん えのきたけ	しょうゆ トウバンジャン 酒 中華スープ 塩 こしょう	587kcal/22.1g 21g/1.8g	722kcal/26.7g 25g/2.5g	二宮中学校3年生なし
26木	雪見うどん 牛乳 ちくわの磯辺あえ	ソフト麺 三温糖 片栗粉 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ あおのり	大根 にんじん ねぎ しょうが キャベツ	かつおだし しょうゆ みりん 塩	607kcal/25.9g 18.2g/2.7g	808kcal/33.3g 21.6g/3.5g	二宮西中学校3年生なし
27金	麦ごはん ジョア(ブルーベリー) ハヤシソース コールスローサラダ【地場産デー(二宮産バージョン)～二宮町のじゃがいもを使用した献立⑬～】	米 おおむぎ じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース だいたい油 マヨネーズ(卵なし) 三温糖	ジョア(ブルーベリー) 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん コーン	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう 酢	580kcal/20.6g 12.9g/2.1g	777kcal/26.7g 16.9g/3g	二宮中学校3年生なし 二宮西中学校3年生なし

※ 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。
 ※ 食材料料費は給食費でまかなわれています。
 ※ 給食で使用しているウインナーは、無添加のものを使用しているため、まれに表面が黒くなる場合があります。
 ※ 給食で使用しているパンの袋の中にまれに水滴が見つかることがありますが、品質には問題ありません。

日曜	献立	ひとくちメモ
2月	こぎつね丼 牛乳 大根のみそ汁	こぎつね丼の具には、油揚げが入っています。どうして「こぎつねごはん」という名前なのかというと、きつねは油揚げが好物だという話に由来しているからです。
3火	コッペパン 牛乳 鶏肉のバーベキュー風炒め 野菜のコンソメスープ カリカリ大豆 【節分献立】	今日は節分献立です。節分は、立春の前日をいいます。季節の変わり目、冬から春になる節目の日です。今年は2月3日になります。今日の給食では、炒り大豆を使った「カリカリ大豆」を食べて、無病息災を願いましょう。
4水	ごはん 牛乳 肉じゃが もやし海苔和え	肉じゃがの中には、砂糖が入っています。給食で使用する砂糖は「三温糖」という種類のもので、みなさんが想像する白い砂糖は「上白糖」という種類の砂糖です。三温糖は茶色くて、深みやコクがたまります。和食や煮物にも合う砂糖です。
5木	きつねうどん ショア（ストロベリー） ごまさラダ	ごまさラダのごまには、脂質やたんぱく質、食物繊維やミネラル、ビタミンの栄養がバランスよく含まれています。
6金	ごはん 牛乳 白身魚のみそマヨ焼き のっぺい汁	のっぺい汁は、佐賀県で家庭で伝わる汁物です。「のっぺ」とは、片栗粉で汁にとろりとした濃度をつけていることを意味し、そのとろみとサトイモやごぼうなどの根菜がたくさん入っているのが特徴です。寒い日に、ぴったりな汁物ですね。
9月	ごはん 牛乳 甘酢チキン 白菜のとろとろスープ	今日の甘酢チキンに入れているお酢には、クエン酸が含まれています。クエン酸は、疲労回復にも効果的です。
10火	コッペパン コーヒー牛乳 鶏肉のバジル炒め かぼちゃのミルクスープ	かぼちゃのミルクスープのかぼちゃには、カロテンやビタミン、食物繊維やカリウムを豊富に含み、免疫力の向上や疲労回復などの効果が期待できます。
11水	建国記念の日	
12木	あんかけうどん 牛乳 切干大根のマヨサラダ	切干大根は、大根を細切りにして乾燥させることで甘みが増し、うま味と栄養価がぎゅっと凝縮します。生の大根に比べて、カルシウムは約20倍です！食物繊維もたくさん含まれています。
13金	麦ごはん 牛乳 キーマカレー ヨーグルトあえ	キーマカレーの「キーマ」とは「ひき肉」のことで、「細かく切り刻む」というヒンディー語やウルドゥー語に由来します。インドのキーマカレーは、汁気の多いスープタイプのものから、日本のドライカレーのようなものまでバリエーションが豊かなのが特徴だそうです。
16月	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが炒め キャベツのみそ汁	鶏肉のしょうが炒めは、鶏肉にしっかり味をつけています。たまねぎと合わせて食べてください。ごはんにも合うように味つけを考えました。
17火	コッペパン 牛乳 チリコンカン ツナサラダ	チリコンカンとは、メキシコ料理が由来とされ、アメリカが発祥の料理です。チリ（唐辛子）とカルネ（牛肉）を意味する「チリ・コン・カルネ」というスペイン語が語源とされています。第二次世界大戦のときに、肉が手に入りにくくなり、豆をたして肉の代わりにしていました。歴史とともに変化したチリコンカンは、給食用にアレンジしています。
18水	そばろ丼 牛乳 じゃがいものみそ汁	今日はじゃがいものみそ汁です。日本でじゃがいもの生産量1位は北海道です。じゃがいもは寒さに強いので、北海道は栽培に適しています。
19木	しょうゆラーメン 牛乳 根菜サラダ 【食育の日～噛み噛み献立～】	今日は、かみかみ献立の日です。「よく噛むこと」を意識できるように、ごぼうやにんじんなどの食材を使っています。よく噛んで食べましょう！
20金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 塩ナムル 【地場産デー（二宮産バージョン）～二宮町の原木椎茸を使用した献立⑪～】	今日は、二宮町で作られた原木椎茸を使って、麻婆豆腐を作りました。椎茸は苦手な人も多い食材ですが、食べやすいように麻婆豆腐にしてみました。
23月	振替休日	
24火	ソフトフランスパン 牛乳 鶏肉のマーマレード煮 冬野菜スープ 【地場産デー（二宮産バージョン）～二宮町の大根を使用した献立⑫～】	ソフトフランスパンは小さくちぎって、よく噛んで食べてくださいね。今日の冬野菜スープは二宮町の大根を使用しています。よく噛んで、味わって食べましょう。
25水	ごはん 牛乳 肉みそキャベツ 中華風たまごスープ	今日は肉みそキャベツです。キャベツには、免疫力向上に役立つビタミンC、骨を丈夫にするカルシウムとビタミンK、便秘解消に効く食物繊維などが豊富に含まれています。
26木	雪見うどん 牛乳 ちくわの磯辺あえ	雪見うどんは、大根おろしを入れたうどん汁にしました。大根、にんじん、ねぎは体を温める効果もあるので、寒い時期にぴったりです。
27金	麦ごはん ショア（ブルーベリー） ハヤシソース コールスローサラダ 【地場産デー（二宮産バージョン）～二宮町のじゃがいもを使用した献立⑬～】	ハヤシソースの鶏肉には、免疫力を高めてくれる栄養素が含まれています。しっかり食べて元気に過ごしてください。今日は二宮町のじゃがいもを使用しています。よく噛んで、味わって食べましょう。