

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
		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)		
1木	きつねうどん 牛乳 じゃがいものごまだれ	ソフトめん 三温糖 じゃがいも あぶら ごま	牛乳 わかめ 油揚げ なた	たまねぎ にんじん はくさい	かつおだし しょうゆ みりん	590kcal/21.1g 18.4g/2.7g	775kcal/26.8g 21.9g/3.4g
2金	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 呉汁 【節分☆郷土料理】	米 じゃがいも	牛乳 いわしの梅煮 クラッシュ大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ	にんじん 大根 ねぎ	かつおだし	601kcal/26g 20.7g/2g	735kcal/31.1g 24.2g/2.5g
5月	ごはん 牛乳 うま煮 もやしのごま酢あえ	米 じゃがいも 三温糖 ごま油 ごま	牛乳 鶏むね肉	たまねぎ にんじん こんにやく もやし	酒 みりん しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし 酢	509kcal/19.8g 11.4g/1.8g	623kcal/23.5g 12.5g/2.1g
6火	コッペパン 牛乳 鶏肉のみそマヨネーズ焼き ABCスープ	コッペパン マヨネーズ(卵なし) じゃがいも アルファベットマカロ ニ 米油	牛乳 鶏むね肉 赤みそ	たまねぎ にんじん コーン	塩 コンソメ こしょう	643kcal/31.5g 22.6g/3.3g	831kcal/27.7g 27.8g/4.5g
7水	ごはん 牛乳 チキンカレー 洋風サラダ	米 じゃがいも 米油 カレーフレーク カレールウ 三温糖	牛乳 鶏むね肉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ 炒め玉ねぎ	ウスターソース ケチャップ カレー粉 酢 しょうゆ	600kcal/19.6g 17.5g/2.5g	737kcal/23.6g 20.7g/3.3g
8木	とんこつラーメン オレンジジュース メンチカツ(小袋ソース) キャベツの塩昆布あえ いちごクレープ 【山西小学校☆希望献立】	ホットラーメン 米油 あぶら ごま油 クレープ(いちご) オレンジジュース	鶏ひき肉 メンチカツ 塩昆布	はくさい もやし にんじん ねぎ にんにく キャベツ	こしょう とんこつラーメンスープ 小袋ソース	767kcal/29g 23.8g/2.9g	890kcal/30.1g 25.7g/3.2g
9金	麦ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそばろ 煮 すまし汁	米 おおむぎ じゃがいも あぶら 三温糖 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 豆腐	大根 にんじん ねぎ	酒 しょうゆ かつおだし こんぶだし 塩 みりん	579kcal/19.1g 15.3g/1.7g	712kcal/22.5g 17.6g/2g
12月	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 振替休日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸						
13火	食パン 牛乳 ミートソース 春雨とキャベツ のサラダ	食パン 三温糖 片栗粉 はるさめ ごま ごま油	牛乳 鶏ひき肉 クラッシュ大豆	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ	トマトピューレ ケチャップ コンソメ ウスターソース こしょう 塩 赤ワイン しょうゆ 酢	581kcal/24.3g 18.7g/2.7g	781kcal/31.5g 23.3g/3.6g
14水	ごはん 牛乳 肉じゃが 磯和え	米 じゃがいも しらたき 米油 三温糖 片栗粉	牛乳 鶏むね肉 のり	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	かつおだし みりん しょうゆ 塩	470kcal/18.3g 9.7g/1.8g	615kcal/22.6g 10.3g/2.4g
15木	カレーうどん 牛乳 キャベツとこんにやくのごまサラダ	ソフトめん 米油 カレーフレーク カレールウ 片栗粉 こんにやく ごま ごま油 三温糖	牛乳 鶏むね肉 油揚げ	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく キャベツ	かつおだし 酒 みりん しょうゆ カレー粉 酢 塩	619kcal/23g 18.4g/3.4g	820kcal/29.5g 21.7g/4.2g
16金	そばろ丼 ジョア(マスカット) 豆乳みそ汁	米 米油 三温糖 片栗粉 じゃがいも	ジョア(マスカット) 鶏ひき肉 クラッシュ大豆 無調整豆乳 白みそ	しょうが 枝豆 コーン にんじん 大根 はくさい	酒 しょうゆ かつおだし	519kcal/21.7g 12.9g/1.6g	642kcal/26.9g 15.2g/2.1g
19月	ごはん 牛乳 スタミナ納豆 じゃがいものみそ汁 【食育の日～噛み噛み献立～】	米 ごま油 じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 クラッシュ大豆 赤みそ なつとう わかめ 白みそ	ねぎ にんじん にんにく しょうが 大根 はくさい	しょうゆ みりん 酒 かつおだし	539kcal/24.1g 16.2g/2.2g	658kcal/29.1g 18.8g/2.8g
20火	コッペパン コーヒー牛乳 カレービーフン炒め クリームシチュー	コッペパン ビーフン 米油 じゃがいも	コーヒー牛乳 鶏むね肉 脱脂粉乳	にんじん もやし にんにく たまねぎ	しょうゆ こしょう 塩 カレー粉 コンソメ ホワイトルウ(天調)	649kcal/25.4g 13g/4.4g	911kcal/35.6g 17.7g/6.4g
21水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ 【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⑫～】	米 ごま油 三温糖 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 クラッシュ大豆 赤みそ	たまねぎ にんにく しょうが 干しいたけ キャベツ にんじん	トウバンジャン 中華スープ しょうゆ 酢 塩	648kcal/23.6g 20.2g/2.9g	796kcal/28.3g 23.8g/3.6g
22木	みそラーメン 牛乳 野菜の甘酢あえ	ホットラーメン ごま油 三温糖	牛乳 鶏ひき肉 なた 白みそ 赤みそ	にんじん はくさい ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	中華スープ みりん しょうゆ こしょう トウバンジャン 酢	512kcal/22.5g 14g/3.1g	683kcal/29g 16.1g/3.9g
23金	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 天皇誕生日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸						
26月	中華丼 牛乳 ナムル	米 米油 ごま油 片栗粉 ごま	牛乳 鶏むね肉 うずら卵 蒲鉾	にんじん たまねぎ はくさい もやし	中華スープ オイスターソース しょうゆ 酒	535kcal/21.2g 14.1g/2g	657kcal/25.2g 16g/2.7g
27火	コッペパン ジョア チリコンカン キャベツとコーンのソテー	コッペパン じゃがいも 米油 三温糖 ごま油	ジョア 鶏ひき肉 蒸し大豆	にんじん たまねぎ キャベツ コーン にんにく	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	601kcal/27.5g 13.1g/3.3g	861kcal/37.7g 18.8g/4.7g
28水	ごはん 牛乳 鶏肉と高野豆腐の煮物 根菜きんぴら	米 じゃがいも 三温糖 片栗粉 米油 ごま油 ごま	牛乳 鶏むね肉 高野豆腐	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが 大根	しょうゆ みりん かつおだし 酒 塩	556kcal/23.1g 14.9g/2.2g	678kcal/27.9g 17.2g/2.7g
29木	サンマーメン 牛乳 もやしの和え物	ホットラーメン 片栗粉 米油 ごま油 三温糖	牛乳 鶏むね肉	はくさい にんじん ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	中華スープ しょうゆ こしょう 塩 酢	492kcal/22.2g 11.3g/2.9g	656kcal/28.6g 12.7g/3.6g

※ 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。
 ※ 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。

日・曜	献立	ひとくちメモ
1 木	きつねうどん 牛乳 じゃがいものごまだれ	今日から、2月が始まりました。じゃがいものごまだれは、じゃがいもを油で揚げて、砂糖、しょうゆ、水とごまの調味料をかけました。クイズです。ごまには、〇〇と呼ばれる栄養素があります。その栄養素の名前は？①ビタミン ②セサミン ③サントリー 正解は、②セサミンです。セサミンは、免疫が弱い風邪をひきやすい私たちの身体を守ってくれますよ。
2 金	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 呉汁 【節分☆郷土料理】	今日は節分です。毎年、豆まきの豆をだしてきましたが、今回は郷土料理の「呉汁」料理を紹介したいと思います。さてクイズです。呉汁はどこ県の料理でしょうか？①神奈川県②埼玉県③栃木県 正解は、②埼玉県です。呉汁は稲作を行っていた地域を中心に、埼玉県で愛された郷土料理です。埼玉県では、大豆は古くから栽培されてきました。大豆をすりつぶして、汁物にします。今回は、大豆を小さくつぶしてある大豆を使って「呉汁」にしてみました。大豆が苦手な人にも食べやすいように工夫してみましたよ。
5 月	ごはん 牛乳 うま煮 もやしのごま酢あえ	今日は、うま煮です。どうしてうま煮というのか？それは、味覚のひとつである「うまみ」が関係しているといわれています。具材のうまみが煮込むことで合わさることで「うま煮」と呼ばれるようになりました。もう一つの由来は、出汁のほかに砂糖、みりん、しょうゆ、酒などで甘く煮つけることから甘いと漢字を書いて、甘煮（うまに）という漢字だったともいわれています。
6 火	コッペパン 牛乳 鶏肉のみそマヨネーズ焼き ABCスープ	みなさん、ABCスープにはアルファベットマカロニが入っています。A、B、C、D・・・なんだか英語の勉強のようですね♪じゃがいもとたまねぎとにんじんと一緒にアルファベットマカロニを楽しみながら食べてくださいね。
7 水	ごはん 牛乳 チキンカレー 洋風サラダ	今日は、カレーです。寒い日にカレーを食べると身体がぽかぽか温かくなりませんか？それは、カレーにはスパイスが入っているからです。スパイスは香辛料で、カレー粉、ガラムマサラ、クミンなどたくさんのスパイスが入っています。そのおかげで、体温が上昇し血液の循環がよくなりますよ。
8 木	どんこつラーメン オレンジジュース メンチカツ(小袋ソース) キャベツの塩昆布あえ いちごクレープ 【山西小学校☆希望献立】	今日は、山西小学校の希望献立です。寒い日に温まる豚骨ラーメンを考案してくれました。キャベツの塩昆布あえも、冬に美味しいキャベツの甘さがひきたつ料理を選んでくれました。いちごは今がおいしい時期です。いちごをつかったクレープを選んでくれました。たくさん食べてくださいね。
9 金	麦ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 すまし汁	今日は、新メニューです。揚げじゃがいものそぼろ煮です。これは、横須賀市の給食で大人気なメニューです。秋本先生は、横須賀市の出身なので、給食でこのメニューが大好きでした。みなさんにもぜひ食べてほしい！です。お味はいかがでしょう？♪
12 月	振替休日	
13 火	食パン 牛乳 ミートソース 春雨とキャベツのサラダ	ミートソースはいつも麺にしていますが、今回はパンにつけて食べてみてくださいね。春雨とキャベツのサラダには、冬に旬をむかえるキャベツを使っています。キャベツがこの時期に甘いのは、寒い中でもふんばって頑張ろうとして甘くなります。寒い時期の野菜は、夏に比べて甘いのが特徴です。よく噛んで食べてくださいね。
14 水	ごはん 牛乳 肉じゃが 磯和え	今日は、肉じゃがです。ほくほくとしたじゃがいもを200キロ使いました。センターでは、じゃがいもの皮むき機はありますが、じゃがいもの芽を取り除く機械はありません。つまり、一つ一つじゃがいもの芽は、調理員さんが朝8時からむいてくれますよ。みなさん知っていましたか？
15 木	カレーうどん 牛乳 キャベツとこんにゃくのごまサラダ	カレーうどんには、ほうれん草をつけています。ほうれん草には、みんなが不足しやすい栄養素が入っています。それは「鉄分」です。鉄分は、めまいがしないようにや立っている間ふらふらしないように防いでくれる役割があります。
16 金	そぼろ丼 ジョア(マスカット) 豆乳みそ汁	2月には大豆を使った献立がたくさんあります。気づきましたか？豆乳のみそ汁には、豆乳のみそに豆を使っています。大豆はいろいろな姿に変身しますよ。豆乳は、大豆をしぼった汁です。色が違いますね。みそは、大豆と塩で発酵させてつくります。色が茶色になります。大豆で面白いですね♪
19 月	ごはん 牛乳 スタミナ納豆 じゃがいものみそ汁 【食育の日～噛み噛み献立～】	今日は食育の日献立です。「ひみこのがいーぜ」を覚えていませんか？よく噛むことは、あらゆる病気から守ってくれますよ。スタミナ納豆は食べやすい大きさになっていますが、一口30回以上噛むことを意識してみましょう。
20 火	コッペパン コーヒー牛乳 カレーピーマン炒め クリームシチュー	クリームシチューは、一口のサイズにちぎって口に入れてくださいね。クリームシチューにつけて、食べてもおいしいですよ。ピーマンは春雨と似ていますが、違いがあります。ピーマンは米粉にでん粉が入っています。春雨は、ばれいしよでん粉からできてじゃがいもと同じ仲間です。
21 水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ 【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⑩】	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。
22 木	みそラーメン 牛乳 野菜の甘酢あえ	まだまだ寒い日が続きますが、風邪に負けない身体をつくっていきましょう。私たちの身体を病気から守ってくれる栄養素はビタミンで、主に体の調子を整える「野菜」に含まれています。すききらいしないで積極的に食べましょう。みそラーメンや野菜の甘酢あえには、お野菜がたっぷりです。
23 金	天皇誕生日	
26 月	中華丼 牛乳 ナムル	今日は、中華丼です。冬に美味しい白菜をたくさん使っています。白菜は、一玉約2キロあります。白菜の水分は95%といわれています。冬は脱水症状になりやすいので、水分を含む野菜を食べましょう。
27 火	コッペパン ジョア チリコンカン キャベツとコーンのソテー	今日は、チリコンカンです。チリコンカンとは、ひき肉と玉ねぎを炒め、そこにインゲン豆など、トマト、チリパウダーなどの香辛料を加えて煮込んだ料理です。チリパウダーは辛いスパイスです。小学校と中学校では、辛すぎないように、チリパウダーの量を調節しています。
28 水	ごはん 牛乳 鶏肉と高野豆腐の煮物 根菜きんぴら	今日は、和食献立です。みなさんは高野豆腐は知っていましたか？高野豆腐とは、凍り豆腐とも呼ばれています。生の豆腐を凍らせて、低い温度で熟成させ、水分を抜いて乾燥させたものです。お肉と野菜のうまみをたくさん高野豆腐が吸っていますよ。よく噛んで食べてくださいね。
29 木	サンマーマン 牛乳 もやしの和え物	2月最後のクイズです。サンマーマンは、どこで生まれた料理でしょうか？①横須賀市 ②横浜市 ③二宮町 正解は、②横浜市です。サンマーマンとは、新鮮でジャキジャキとした素材を上に乗せた麺という意味があります。戦前から横浜中華街では肉そばがよく食べられていたが、高価だったため、まかないとして野菜入りの麺料理「サンマーマン」が作られるようになりました。