

令和 6 年度

「食」の現場から「食育」の現場へ！おいしく、安心・安全な給食を届けます。

2月 献立表

〈伊達市中央給食センター〉

2月の食育目標：食べ物と健康の関わりについて知ろう。

●組み合わせを考えながら食事をしよう。

今月のカミカミ献立の日

3日月…あとひきまめ大豆 27日(木)…ごぼう汁・レンコンの金平
10日月…たくあん和え
17日月…こんにゃくのおかか煮
21日(金)…中華くらげサラダ

赤 血や肉となる
緑 体の調子を整える
黄 熱や力となる
家 家でとってほしい食べ物

	月	火	水	木	金
こ ん だ て	3 節分献立 ・レンコン サラダ ・いわしの かばやき ・あとひき大豆 ・ごはん ・なめこ汁	4 堰本小6年生考案献立 ・りっちゃん サラダ ・鶏肉の ハーブ焼き ・ごはん ・豚汁	5 ・チリコンカン ・ミート オムレツ ・コッペパン ・白菜の クリーム煮	6 ・レアチーズ いちご ・スパゲティ サラダ ・麦ごはん ・チキン カレー	7 ・こんにゃく サラダ ・ぎょうざ (2コ) ・中華 めん ・塩ラーメン スープ
エネルギー たんぱく質	512kcal 17.9g	493kcal 23.7g	543kcal 28.9g	658kcal 18.6g	493kcal 20.0g
豆類、みそ、いわし、鶏肉、大豆	なめこ、大根、ねぎ、しょうが、レンコン、 えだまめ、キャベツ、人参	牛乳、豚肉、油揚げ、豆腐、みそ、鶏肉、ハム、 昆布、かつお節	牛乳、ベーコン、ミートオムレツ、鶏肉、 ミックスビーンズ	牛乳、鶏肉、ツナ、レアチーズいちご	牛乳、豚肉、ぎょうざ、ハム
ごはん、こめ油、さとう、ノンエッグマヨネーズ	ごはん、さとう	玉ねぎ、人参、白菜、コーン、枝豆、にんにく、 キャベツ、コーン、パセリ	玉ねぎ、人参、白菜、コーン、枝豆、にんにく、 トマト	玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、きゅうり、 キャベツ	キャベツ、人参、もやし、ねぎ、干しいたけ、 こんにゃく
乳製品	乳製品	魚	魚	小麦粉	中華めん、ドレッシング
こ ん だ て	10 ・たくあん 和え ・納豆 ・麦ごはん ・肉じゃが	11 建国記念日	12 ・ポテト サラダ ・チキン ナゲット (2コ) ・コッペパン ・ハヤシ シチュー	13 ・ブロッコリー サラダ ・ケチャップ ハンバーグ ・ごはん ・大根の みそ汁	14 ・茎わかめの サラダ ・牛肉 コロッケ ・ソフト めん ・カレーうどん かけ汁
エネルギー たんぱく質	518kcal 22.4g	599kcal 23.0g	522kcal 21.3g	625kcal 21.7g	581kcal 25.2g
牛乳、豚肉、納豆、かつお節	牛乳、豚肉、ハム、チキンナゲット	牛乳、油揚げ、みそ、ハンバーグ、ツナ	牛乳、豚肉、ぎょうざ、ハム	牛乳、鶏肉、ツナ、レアチーズいちご	牛乳、鶏肉、ツナ、レアチーズいちご
玉ねぎ、人参、こんにゃく、ざやえんどう、 小松菜、もやし、たくあん	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しめじ、トマト、 きゅうり、コーン	大根、玉ねぎ、人参、ブロッコリー	玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、きゅうり、 キャベツ	玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、きゅうり、 キャベツ	玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、きゅうり、 キャベツ
麦ごはん、じゃがいも、さとう	麦ごはん、じゃがいも、さとう	ごはん、ドレッシング	麦ごはん、じゃがいも、さとう	麦ごはん、じゃがいも、さとう	麦ごはん、じゃがいも、さとう
乳製品	乳製品	緑黄色野菜	いも類	いも類	いも類
こ ん だ て	17 ・こんにゃく のおかか煮 ・さばの 塩焼き ・ごはん ・白菜の みそ汁	18 だてふるさとメニュー 松陽中リクエスト献立 ・春雨 ・からあげ(2コ) サラダ ・もちクリームアイス ・チャーハン ・ABC スープ	19 ・大根 サラダ ・ウィンナー ・コッペパン ・カレー スープ	20 ・おかか 和え ・納豆 ・麦ごはん ・肉みそ おでん	21 ・中華くらげ サラダ ・春巻き ・中華 めん ・野菜みそラーメン スープ
エネルギー たんぱく質	504kcal 25.5g	658kcal 21.2g	484kcal 18.3g	528kcal 24.7g	488kcal 20.6g
牛乳、油揚げ、さば、鶏肉、さつまいも、 みそ、かつお節	牛乳、からあげ、ハム、焼き豚	牛乳、豚肉、ウィンナー	牛乳、納豆、鶏肉、さつまいも、 かつお節、みそ	牛乳、豚肉、春巻き、中華くらげ	牛乳、豚肉、春巻き、中華くらげ
白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ、こんにゃく、 干しいたけ、ざやえんどう	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、コーン、 にんにく	玉ねぎ、人参、大根、キャベツ、もやし、 しょうが、にんにく	大根、人参、こんにゃく、ざやえんどう、 キャベツ、もやし、しょうが	人参、にら、もやし、白菜、コーン、 きくらげ、にんにく、しょうが、きゅうり	人参、にら、もやし、白菜、コーン、 きくらげ、にんにく、しょうが、きゅうり
ごはん、さとう	チャーハン、じゃがいも、春雨、マカロニ、こめ油、 ドレッシング、ごま油、もちクリームアイス	コッペパン、カレーうどん、ドレッシング、 じゃがいも、こめ油	麦ごはん、さといも、さとう	中華めん、こめ油、ドレッシング	中華めん、こめ油、ドレッシング
くだもの	小魚	緑黄色野菜	きのこ類	いも類	いも類
こ ん だ て	24 振替休日	25 ・焼き ビーフン ・シュウマイ (2コ) ・ごはん ・中華 スープ	26 ・もやしとツナの サラダ ・チキンカツ ・黒パン ・かぼちゃの ポタージュ	27 ・レンコンの 金平 ・厚焼き 玉子 ・ごはん ・ごぼう汁	28 ・海藻 サラダ ・野菜 かき揚げ ・ソフト めん ・根菜うどん かけ汁
エネルギー たんぱく質	534kcal 20.0g	601kcal 23.0g	478kcal 18.4g	518kcal 19.9g	538kcal 21.1g
牛乳、豚肉、シュウマイ、なると	牛乳、鶏肉、チキンカツ、ツナ	牛乳、豆腐、厚焼き玉子、鶏肉、さつまいも	牛乳、豚肉、油揚げ、海藻	牛乳、鶏肉、チキンカツ、ツナ	牛乳、鶏肉、チキンカツ、ツナ
玉ねぎ、人参、キャベツ、干しいたけ、 なると、もやし、しょうが、にんにく、きくらげ、 にら	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ	ごぼう、大根、人参、みつば、レンコン、 しょうが、干しいたけ、こんにゃく、ざやえんどう	玉ねぎ、人参、大根、干しいたけ、 ごぼう、キャベツ、もやし	ごぼう、大根、人参、みつば、レンコン、 しょうが、干しいたけ、こんにゃく、ざやえんどう	ごぼう、大根、人参、みつば、レンコン、 しょうが、干しいたけ、こんにゃく、ざやえんどう
ごはん、でん粉、さとう、こめ油、ビーフン	黒パン、じゃがいも、ポタージュ、 ドレッシング、ノンエッグマヨネーズ	ごはん、さとう、ごま	ソフトめん、ドレッシング、かき揚げ、 こめ油	ソフトめん、ドレッシング、かき揚げ、 こめ油	ソフトめん、ドレッシング、かき揚げ、 こめ油
くだもの	魚	乳製品	乳製品	乳製品	乳製品

給食 & 食育だより

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

おすすめの食材



※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

◆堰本小6年生考案献立◆

2月4日(火)に堰本小学校の6年生が考えてくれた献立が出ます。

「1食分の献立を考えよう」という家庭科の授業の中で、たくさんの方の素晴らしい献立を考えてくれました。その中で給食で取り入れられる献立を1つ選ばせていただき、採用しました。たくさん野菜が使われていて、みんなが好きな献立になっています。味わって食べましょう。

みかんのむき方

みかんのおいしい季節です。いろいろなむき方を試してみましょう。

