

# 2月 献立表

〈保原学校給食センター〉

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 —

- 2日(金) … せつぶんまめ
- 7日(水) … うみのきんぴらサラダ
- 14日(水) … きりこんぶのいために
- 16日(金) … くらげサラダ
- 22日(木) … つぼづけあえ
- ピーナッツみそ

**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																								
<p><b>今月の平均栄養価</b> ※ ( ) は基準値です。</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>幼稚園</td> <td>小学校</td> <td>中学校</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>583 (530)</td> <td>661 (640)</td> <td>797 (820)</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>21.5 (16~26)</td> <td>24.7 (18~32)</td> <td>29.1 (25~40)</td> </tr> <tr> <td>脂質 (g)</td> <td>19.1 (15~18)</td> <td>22.1 (15~25)</td> <td>25.5 (23~28)</td> </tr> <tr> <td>カルシウム (mg)</td> <td>281 (300)</td> <td>327 (350)</td> <td>354 (400)</td> </tr> <tr> <td>食塩 (g)</td> <td>2.2 (2未満)</td> <td>2.5 (2.5未満)</td> <td>3.0 (3未満)</td> </tr> </table>		幼稚園	小学校	中学校	エネルギー (kcal)	583 (530)	661 (640)	797 (820)	たんぱく質 (g)	21.5 (16~26)	24.7 (18~32)	29.1 (25~40)	脂質 (g)	19.1 (15~18)	22.1 (15~25)	25.5 (23~28)	カルシウム (mg)	281 (300)	327 (350)	354 (400)	食塩 (g)	2.2 (2未満)	2.5 (2.5未満)	3.0 (3未満)	<p><b>節分にまつわる食べ物</b></p> <p>節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。</p> <p><b>大豆</b> 大豆は「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数(または年の数+1粒)だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。</p> <p><b>イワシ</b> ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ(ヒイラギイワシ)」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。</p> <p><b>恵方巻</b> 巻きずしを切らずに、その年の恵方(歳徳神様のいる縁起の良い方向。2018年は南南東)を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。もちもと関西の一部地域の風習ですが、ここ数年で全国に広まりました。</p> <p>◎ほかには、けんちん汁、節分そば、福豆などがあり、家庭や地域によってもさまざまです。</p>	<p><b>10日は豚丼の日</b></p>	<p><b>1</b></p> <p>・やきぎょうざ (2コ)</p> <p>・マープー豆腐</p> <p><b>霊山中学校 給食なし 弁当日</b></p> <p>・きつねうどん</p> <p>・ソフトめん</p> <p>・こんぶあえ</p> <p>・せつぶんまめ</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>節分献立</b></p> <p>・ちくわいのせべあげ (幼小1本、中2本)</p> <p>・きつねうどん</p> <p>・ソフトめん</p> <p>・こんぶあえ</p> <p>・せつぶんまめ</p>
	幼稚園	小学校	中学校																									
エネルギー (kcal)	583 (530)	661 (640)	797 (820)																									
たんぱく質 (g)	21.5 (16~26)	24.7 (18~32)	29.1 (25~40)																									
脂質 (g)	19.1 (15~18)	22.1 (15~25)	25.5 (23~28)																									
カルシウム (mg)	281 (300)	327 (350)	354 (400)																									
食塩 (g)	2.2 (2未満)	2.5 (2.5未満)	3.0 (3未満)																									
<p><b>5</b></p> <p>・とりにくのてりやき</p> <p>・いものこしる</p> <p>・ごはん</p> <p>・ふりかけ</p> <p>・アーモンドあえ</p>	<p><b>6</b></p> <p>・セルフホットドッグパン (コッペパン、ウインナー)</p> <p>・マカロニスープ</p> <p>・キャベツとハムのサラダ</p> <p>・パquetteチャップ</p>	<p><b>7</b></p> <p>・つゆたくぶたどんのく</p> <p>・あつやきたまご</p> <p>・ごはん</p> <p>・うみのきんぴらサラダ</p>	<p><b>8</b></p> <p>・さけのハーブやき</p> <p>・もやしのみそしる</p> <p>・むぎごはん</p> <p>・やさいソテー</p>	<p><b>9</b></p> <p>・ポテトのチーズに</p> <p>・まめいりやさいスープ</p> <p>・コッペパン</p> <p>・りんごゼリー</p> <p>・みかんジャム</p>																								
<p><b>12 振替休日</b></p>	<p><b>13</b></p> <p>・セルフツナサラダサンドパン (しよくパン、ツナサラダ)</p> <p>・もずくのスープ</p> <p>・スコッチエッグ</p>	<p><b>14</b></p> <p>・とうふのにくみそあんつつみ</p> <p>・かきたまじる</p> <p>・むぎごはん</p> <p>・きりこんぶのいために</p> <p>・チョコプリン</p>	<p><b>15</b></p> <p>・ポークカレー</p> <p>・ふくじんづけ</p> <p>・ごはん</p> <p>・フルーツヨーグルトあえ</p>	<p><b>16</b></p> <p>・かにシューマイ (2コ)</p> <p>・あんかけラーメン</p> <p>・ちゅうかめん</p> <p>・くらげサラダ</p>																								
<p><b>19</b></p> <p>・なっとう</p> <p>・なんばんに</p> <p>・むぎごはん</p> <p>・やさいのいそあえ</p>	<p><b>20</b></p> <p>・まるごとグラタン</p> <p>・コーンスープ</p> <p>・くるパン</p> <p>・ブロッコリーサラダ</p>	<p><b>21</b></p> <p>・セルフチキンピラフうごはん (こはん、チキンピラフのく)</p> <p>・ふゆやさいのポトフ</p> <p>・かぼちゃコロケ</p>	<p><b>22 22日はおでんの日</b></p> <p>・にこみおでん</p> <p>・つぼづけあえ</p> <p>・むぎごはん</p> <p>・ピーナッツみそ</p>	<p><b>23 月館中希望献立</b></p> <p>・ハンバーグ</p> <p>・ミネストローネ</p> <p>・チョコチップパン</p> <p>・わふうサラダ</p>																								
<p><b>26 霊山中希望献立</b></p> <p>・さばのみそに</p> <p>・なめこしる</p> <p>・ごはん</p> <p>・ごまあえ</p>	<p><b>27</b></p> <p>・スパゲティナポリタン</p> <p>・ベジタブルスープ</p> <p>・ミニコッペパン</p> <p>・ウインナーたまごまき</p> <p>・いちごジャム</p>	<p><b>28</b></p> <p>・さんまのかばやき</p> <p>・えのきいりみそしる</p> <p>・ごはん</p> <p>・だいこんのかりおひたし</p>	<p><b>伝統的な保存食「干物」</b></p> <p>干物とは、食べ物を乾燥させて長く保存できるようにしたものです。乾燥させる前よりも栄養やうま味、旨味などが増えるという特長がありますし、常温で保存できるので、いざという時の非常食としても役立ちます。日ごろから常備しておき、毎日の食事に活用するのがおすすめです。</p> <table border="1"> <tr> <th>野菜・きのこ・豆など</th> <th>海藻・小魚など</th> <th>その他</th> </tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>豆類</li> <li>ほししいたけ</li> <li>かんぴょう</li> <li>切り干し大根</li> <li>高野豆腐</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>のり</li> <li>ひじき</li> <li>わかめ</li> <li>こんぶ</li> <li>カツオ節</li> <li>干ししいたけ</li> <li>寒天</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>ほしもち</li> <li>ほしもち</li> <li>ほしもち</li> </ul> </td> </tr> </table>		野菜・きのこ・豆など	海藻・小魚など	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆類</li> <li>ほししいたけ</li> <li>かんぴょう</li> <li>切り干し大根</li> <li>高野豆腐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>のり</li> <li>ひじき</li> <li>わかめ</li> <li>こんぶ</li> <li>カツオ節</li> <li>干ししいたけ</li> <li>寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほしもち</li> <li>ほしもち</li> <li>ほしもち</li> </ul>																		
野菜・きのこ・豆など	海藻・小魚など	その他																										
<ul style="list-style-type: none"> <li>豆類</li> <li>ほししいたけ</li> <li>かんぴょう</li> <li>切り干し大根</li> <li>高野豆腐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>のり</li> <li>ひじき</li> <li>わかめ</li> <li>こんぶ</li> <li>カツオ節</li> <li>干ししいたけ</li> <li>寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほしもち</li> <li>ほしもち</li> <li>ほしもち</li> </ul>																										

## 栄養教諭の給食訪問日記

1 2月5日に富成小学校の給食訪問をしました。この日は揚げパンを実施した日で、揚げパンの作り方を説明したり、食べている様子を見たりしました。



## 給食センターで揚げパンを作っている様子を紹介します。



※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。