



2月 献立予定表 (前半)



曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		2		3 ★節分★		4 ★立春★		5		6	
		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 中	653 800	32.9 40.1	639 827	29.8 37.3	676 834	29.3 35.5	687 878	28.4 35.8
おもに体をつくる ものになるもの		1群 たんぱく質	③ぶたにく とうふ ④たまご かつおぶし ⑤だいず	③ベーコン ④とりにく ぶたにく だいず	①ぶたにく だいず さつまあげ ③あさり あつあげ みそ ④いわし	①ひじき ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく とりにく ④とうにゅう とりにく ⑤えんどうめめ かつおぶし	③ぶたにく とりにく ④とうにゅう	③ぶたにく とりにく ④とうにゅう	③ぶたにく とりにく ④とうにゅう	③ぶたにく とりにく ④とうにゅう
		2群 無機質	②ぎゅうにゅう ④しらすばし	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう スキムミルク ④チーズ	①ひじき ②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ④あおのり	③ぶたにく とりにく ④とうにゅう	③ぶたにく とりにく ④とうにゅう	③ぶたにく とりにく ④とうにゅう	③ぶたにく とりにく ④とうにゅう	③ぶたにく とりにく ④とうにゅう
おもに体のちようし をととのえるもの		3群 カロテン	③にんじん ④えだまめ	③にんじん パセリ ④にんじん えだまめ トマト	①にんじん えだまめ ③こまつな にんじん	③にんじん ちんげんさい	③にんじん ちんげんさい	③にんじん ちんげんさい	③にんじん ちんげんさい	③にんじん ちんげんさい	③にんじん ちんげんさい
		4群 ビタミンC	③しょうが こんにやく しめじ えのきたけ もやし はくさい ふかねぎ	③たまねぎ セロリー コーン ④にんにく しょうが たまねぎ ⑤いよかん	①ごぼう ③たまねぎ だいこん ふかねぎ しょうが ④しょうが	③にんにく たまねぎ きくらげ たけのこ しいたけ もやし ④たまねぎ	③にんにく たまねぎ きくらげ たけのこ しいたけ もやし ④たまねぎ	③にんにく たまねぎ きくらげ たけのこ しいたけ もやし ④たまねぎ	③にんにく たまねぎ きくらげ たけのこ しいたけ もやし ④たまねぎ	③にんにく たまねぎ きくらげ たけのこ しいたけ もやし ④たまねぎ	③にんにく たまねぎ きくらげ たけのこ しいたけ もやし ④たまねぎ
おもにエネルギー のもとになるもの		5群 炭水化物	①ごはん ③さとう ④でんぷん ⑤さとう	①せわりパン ③じゃがいも ④ばんこ	①ごはん さとう ③じゃがいも ④さとう でんぷん	①ごはん さとう ③じゃがいも ④さとう でんぷん	①ごはん さとう ③じゃがいも ④さとう でんぷん	①ごはん さとう ③じゃがいも ④さとう でんぷん	①ごはん さとう ③じゃがいも ④さとう でんぷん	①ごはん さとう ③じゃがいも ④さとう でんぷん	①ごはん さとう ③じゃがいも ④さとう でんぷん
		6群 脂質	③あぶら ④ごま あぶら	③あぶら ④あぶら	①あぶら ④あぶら	①あぶら ④あぶら	①あぶら ④あぶら	①あぶら ④あぶら	①あぶら ④あぶら	①あぶら ④あぶら	①あぶら ④あぶら
調味料・その他		③酒 みりん 醤油 かつお節だし ④酒 塩	③鶏がらスープ ホワイトルー コンソメ 塩 ④ケチャップ コンソメ とんかつソース 醤油 しょう	①醤油 みりん 塩 ③煮干しだし 塩 酒 ④醤油 みりん	③豆板醤 酒 塩 しょう 醤油 鶏がらスープ ④塩 とんかつソース ケチャップ	③酒 醤油 かつお節だし ④塩 醤油 しょう					
ぜひご家庭で!		海藻 果物 芋	魚 豆製品 種実	果物 きのこと 種実	豆製品 果物 芋	卵 海藻 種実					
メモ		「はし」を使って食事をする国は多くあ りますが、「はし」だけを使って食事 をする国は日本だけです。他の国ではは しとともにスプーンやフォークを一緒に 使っています。ふだん何気なく使ってい る「はし」ですが、和食文化にはかか せないものですね。	3日は節分です。節分とは季節が うつり変わるという意味で、冬と春 の分岐点です。前年の邪気を払 うために豆をまき、年の数だけ豆 を食べると1年間病気になる といわれています。	4日は「立春」です。立春を迎え た頃から寒さのピークが終わり、 徐々に春めいた気温や天気に変 わっていきます。季節の変わり目 は体調をくずしやすいります。 しっかり食べて体力をつけましょ う。	「たここボール」は大阪名物「た こ焼き」を給食にもだせないかと栄 養教諭が考えたメニューです。実 はたこには心臓が3つもあり、さらに この足は切れてもまた生えてくる くらい生命力が強いんです。たこパ ワーで元気にすごしましょう。	ブロッコリーは、ビタミン、ミネラ ル、食物せんいなどの栄養素が たくさん含まれている緑黄色野 菜です。わたしたちがよく食べる のは、花のつぼみです。ブロッコ リーは何色の花を咲かせるので しょうね。					
		こんだて名 (はいぜん図)	9		10		11		12		
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		小 中	633 787	30.1 38.2	638 789	28.6 34.8	661 852	27.9 34.9	658 801	25.8 31.5	
		おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③くろぶたにく あぶらあげ ④かつお	③とうふ みそ	②ぎゅうにゅう ④きびなご	③にんじん こまつな ④ピーマン	③にんじん ④ピーマン	③にんじん ④ピーマン	③にんじん ④ピーマン	③にんじん ④ピーマン
おもに体のちようし をととのえるもの		2群 無機質	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ④きびなご	③にんじん こまつな ④ピーマン	③にんじん こまつな ④ピーマン	③にんじん こまつな ④ピーマン	③にんじん こまつな ④ピーマン	③にんじん こまつな ④ピーマン	③にんじん こまつな ④ピーマン	
		3群 カロテン	③にんじん ④にんじん ピーマン	③にんじん こまつな ④ピーマン	③にんじん こまつな ④ピーマン	③にんじん こまつな ④ピーマン	③にんじん こまつな ④ピーマン	③にんじん こまつな ④ピーマン	③にんじん こまつな ④ピーマン	③にんじん こまつな ④ピーマン	
おもにエネルギー のもとになるもの		4群 ビタミンC	③にんにく たまねぎ しめじ たけのこ こんにやく ふかねぎ ④ほしだいこん もやし	③だいこん ごぼう はくさい ④たまねぎ ゆず	③だいこん ごぼう はくさい ④たまねぎ ゆず	③だいこん ごぼう はくさい ④たまねぎ ゆず	③だいこん ごぼう はくさい ④たまねぎ ゆず	③だいこん ごぼう はくさい ④たまねぎ ゆず	③だいこん ごぼう はくさい ④たまねぎ ゆず	③だいこん ごぼう はくさい ④たまねぎ ゆず	
		5群 炭水化物	①ごはん ③さとう でんぷん	①ごはん ③さつまいも ④さとう	①ごはん ③さつまいも ④さとう	①ごはん ③さつまいも ④さとう	①ごはん ③さつまいも ④さとう	①ごはん ③さつまいも ④さとう	①ごはん ③さつまいも ④さとう	①ごはん ③さつまいも ④さとう	
調味料・その他		6群 脂質	③あぶら ④あぶら	③ごま ④あぶら ごまあぶら	③ごま ④あぶら ごまあぶら	③ごま ④あぶら ごまあぶら	③ごま ④あぶら ごまあぶら	③ごま ④あぶら ごまあぶら	③ごま ④あぶら ごまあぶら	③ごま ④あぶら ごまあぶら	
		③かつお節だし 醤油 みりん ④酒 みりん 醤油 カレー粉 塩 しょう	③かつお節だし ④酢 醤油	③かつお節だし ④酢 醤油	③かつお節だし ④酢 醤油	③かつお節だし ④酢 醤油	③かつお節だし ④酢 醤油	③かつお節だし ④酢 醤油	③かつお節だし ④酢 醤油	③かつお節だし ④酢 醤油	
ぜひご家庭で!		豆 海藻 種実	豆 海藻 果物	豆 海藻 果物	豆 海藻 果物	豆 海藻 果物	豆 海藻 果物	豆 海藻 果物	豆 海藻 果物	豆 海藻 果物	
メモ		2月9日は「肉の日」です。ナンチ クさんより「ゆずポーク」を提供し ていただきました。普通の豚肉に 比べて臭みが少なく、柔らかいこ とが特徴です。ご飯にかけて、感 謝の気持ちを持って食べましょ う。	今日は、曾於市で作られたお米(新 米)、にんじん、小松菜、大根、ごぼ う、白菜、とうふ、さつまいも、ゆずを 使った「そおgood給食」です。ふる さと曾於市の食材をふんだんに使 いました。感謝の気持ちを持ってお いしくいただきます。	14日のバレンタインデーにちなん で、ハートの杏仁豆腐の入ったバ レンタインポンチと、きなこ揚げ パンにしました。みなさんから「きなこ揚げ パンが食べたい」という声をきいて、 試行錯誤をしてようやくみなさんに 届けられました。	「みぞれ汁」とは、すりおろした大根が、 お汁の中で白く透き通って見える様 子が、空から降る雪と雨が混ざった「み ぞれ」に似ていることからこの名がつき ました。「肉みそ納豆井」は、納豆を肉 みそと一緒に炒めることにより、食べや すくした一品です。						
		★政府備蓄米を使用します 1月号食育だよりをチェック									

2月の平均食塩相当量: 小学校(3・4年生対象時)1.9g 中学校2.6g

※都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。



2月 献立予定表 (後半)



曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		16 ④豚みそ ①麦ごはん ③関東煮		17 ⑤お楽しみデザート ④オムレツのトマトソース ①バターパン ③スベアリブ のボトフ		18 ④ごぼうとナッツのサラダ ①少なめ白ごはん ③カレー うどん		19 ④ビーフシチューの煮込みハンバーグ ①ミルクパン ③マカロニスープ		20 ⑤ヤクルト ④海藻の佃煮 ①麦ごはん ③切干とじゃがの煮付け	
エネルギー(kcal)	小	648	26.4	677	26.0	633	24.6	653	30.3	635	26.0
たんぱく質(g)	中	802	32.4	858	33.3	785	29.6	841	39.0	787	31.7
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③とりくに あつあげ ④ぶたにく だいたず みそ ちやうけみそ		③スベアリブ ④たまご ⑤とうにゅう		③ぶたにく さつまあげ		③とりにく ガルバンゾー ④とりにく ぶたにく ぎゅうにく		③とりにく あつあげ こうやとうぶ ④だいたず	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ④スキムミルク		②ぎゅうにゅう ④ひじき わかめ ⑤ヤクルト	
おもに体のちょうし をととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん さやいんげん ④えだまめ		③にんじん ブロッコリー ④パセリ トマト		③にんじん はねぎ ④にんじん		③にんじん こまつな ④にんじん えだまめ		③にんじん えだまめ	
	4群 ビタミンC	③しょうが だいこん しいたけ こんにやく ④しょうが ごぼう		③にんにく たまねぎ しめじ はくさい カリフラワー ④たまねぎ えのきたけ にんにく		③たまねぎ キャベツ ④ごぼう きゅうり コーン		③にんにく たまねぎ ④にんにく たまねぎ しめじ		③ほしだいこん しいたけ こんにやく	
おもにエネルギー のもとになるもの	5群 炭水化物	①ごはん むぎ ③じゃがいも さとう ④さとう		①バターパン ③さつまいも ④さとう でんぷん ⑤さとう でんぷん もちこ		①ごはん ③うどん		①ミルクパン ③マカロニ じゃがいも ④こめこ でんぷん		①ごはん むぎ ③じゃがいも さとう ④さとう	
	6群 脂質	③あぶら ④あぶら ごま		③あぶら ④あぶら		③あぶら ④アーモンド ノンエッグマヨネーズ		③あぶら ④あぶら		③あぶら ④ごまあぶら ごま	
調味料・その他		③さばけずりぶし 醤油 酒 ④みりん		③塩 こしょう 鶏がらスープ コンソメ カ レー粉 醤油 ④塩 ケチャップ ウスター ソース 赤ワイン こしょう 醤油 ⑤塩		③かつお節だし カレー粉 カラー粉 みりん 醤油 ウスターソース 塩 ④醤油 みりん 酢 塩		③コンソメ 醤油 塩 こしょう 鶏がら スープ ④赤ワイン ケチャップ とんかつ ソース デミグラスソース		③かつお節だし みりん 醤油 ④醤油 酒 みりん 酢	
ぜひご家庭で!		魚 卵 果物		豆 海藻 種実		豆 豆製品 緑黄色野菜		海藻 果物 種実		緑黄色野菜 淡色野菜 果物	
メモ		きょうしゅくは まめいし としゅう 給食にはよく豆類が登場しますが、 豆だけ残ってかえってくることも多い ようです。今日の豚みそにも小さく 砕いた大豆がはいっています。ぜひ 「嫌いだから食べない」ではなく、形 や味付けがかわると「食べることが できた!」をみつけてみましょう。		きょうしゅくは まめいし としゅう 給食の前にきれいに手を洗いまし たか? 「さむいから」「めんどうだか ら」という理由で、指先だけサッと水 を流すように洗っていませんか? 体 の中に最近やウイルスを持ち込まな いために、しっかりと洗いましょう。		は た もの こま 歯は食べ物細かくかみくだき、消 化・吸収を助ける大切なはたらきを します。永久歯はずっと使います。い つまでも自分の歯で食べ続けられ るように、よくかんで、はみがきも忘 れずに行いましょう。		みなさん、正しい姿勢で食事をと れていますか? 体が横を向いて いたり、ひじをついていたり、食器 をおいたまま食べていませんか? 良い姿勢で食べることは、良い消 化にもつながります。良い姿勢を 身につけましょう。		ほしだいこん ぜんこく1位の生産量をはこ るおとりの宮崎県では、冬の風物 詩として「大根やぐら」が有名です。 秋から冬に収穫した大根を天日干 しにした千切り大根は、水で戻す と、約4倍の量になります。	
こんだて名 (はいぜん図)		23 全国学校給食週間 特別献立 ☆その3☆ 2月24日(火) ~27日(金) 給食で世界味めぐり旅行		24 ★ウクライナの料理★ ⑤ジャム ④サラダ・オリビエ ①コッペパン ③ボルシチ		25 ★カンボジアの料理★ ④ロクラック ①麦ごはん ③クイッティオ		26 ★タイの料理★ ④ガパオライスの具 ①麦ごはん ③トムヤムタレー		27 ★韓国の料理★ ④ヤンニョムチキン ①麦ごはん ③チムタク	
エネルギー(kcal)	小	663	26.7	630	29.6	625	32.9	700	27.6		
たんぱく質(g)	中	839	32.9	779	36.3	773	41.0	874	33.8		
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③ぶたにく ベーコン マローファットピース レッドキドニー ガルバンゾー		③とりにく あさり ④ぎゅうにく ぶたにく		③とりにく たら あさり ④とりにく だいたず たまご		③とりにく みそ ④とりにく みそ			
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③スキムミルク ④ヨーグルト ⑤かんでん		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう スキムミルク		②ぎゅうにゅう			
おもに体のちょうし をととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん トマト ブロッコリー ④にんじん		③にんじん こまつな ④ピーマン パセリ		③にんじん こまつな トマト ④にんじん ピーマン バジル		③にんじん ④にら			
	4群 ビタミンC	③にんにく たまねぎ キャベツ リんご ピーツ ④たまねぎ きゅうり コーン		③にんにく しょうが たまねぎ きくろげもやし ④にんにく しょうが たまねぎ レモン		③にんにく たまねぎ しめじ ④にんにく たまねぎ		③にんにく しょうが たまねぎ ふかねぎ りんご ④たまねぎ にんにく			
おもにエネルギー のもとになるもの	5群 炭水化物	①コッペパン ③じゃがいも ④じゃがいも ⑤さとう メープルシュガー		①ごはん むぎ ③クイッティオ ④でんぷん さとう		①ごはん むぎ ④さとう でんぷん		①ごはん むぎ ③じゃがいも さとう はちみつ ④でんぷん さとう はちみつ			
	6群 脂質	③あぶら ④ノンエッグマヨネーズ		③あぶら ④あぶら		③あぶら ④あぶら		③ごまあぶら ごま ④あぶら ごま			
調味料・その他		③赤ワイン デミグラスソース ケチャッ プ ウスターソース 塩 こしょう コンソメ 酢 ④醤油		③鶏がらスープ 醤油 酒 コンソメ 塩 こしょう ④醤油 塩 黒こしょう 鶏がら スープ ナンプラー オイスターソース		③豆板醤 酒 鶏がらスープ 醤油 ナン プラー みりん コンソメ 塩 こしょう ④ナ ンプラー 醤油 みりん 酢 塩		③豆板醤 コチュジャン 酒 醤油 ④醤油 酢 コチュジャン こしょう			
ぜひご家庭で!		魚 卵 種実		豆製品 海藻 種実		海藻 果物 種実		魚 豆 緑黄色野菜			
メモ		きょうしゅくは まめいし としゅう 今日から世界味めぐり旅行出発で す。1日目はウクライナです。ウクライ ナ発祥の「ボルシチ」と、正月やお 祝い事に欠かせない家庭料理 「サラダ・オリビエ」です。ボルシチ は、宇宙飛行士が宇宙で初めて食 べたスープです。		か め 2日目はカンボジアです。カンボジ アの朝食の定番「クイッティオ」と、 世界一とも言われる特産の黒こしょ うとライムをきかせたカンボジア流 ステーキ「ロクラック」です。東南ア ジアの風を感じる献立にしました。		か め 3日目はタイです。世界三大スー プの「トムヤムクン」に海の幸を 入れた「トムヤムタレー」と、タイで 大人気、バジル香る「ガパオライス」 です。タイの言葉で「アロイ(おいし い)!!」と言いながら楽しく食べてみ ましょう。		さいしゅひゅい かんこく 最終日は韓国です。お客さんへの おもてなし料理の「チムタク」と、じっ くり炒めた玉ねぎで作る魔法のソー スをからめた「ヤンニョムチキン」で す。韓国では「5色の食材(赤・黄・ 青・白・黒)」をそろえると健康になれ ると言われています。			
★政府備蓄米を使用します 1月号食育だよりをチェック											

