

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	
		⑤節分豆 ④しらすと卵のふりかけ ①白ごはん ③豚すき焼き 風煮	④いわしの生姜煮 ①ひじきごはん ③あさり 小松菜のみそ汁	⑤いよかん ④ミートサンドの具 ①背割りパン リーミースー	④ブロッコリーのツナソテー ①麦ごはん ③豚じゃが	④たこたこボール ①黒糖パン ③中華スープ					
エネルギー(kcal)	小	653	32.9	676	29.3	639	29.8	644	28.5	687	28.4
たんぱく質(g)	中	800	40.1	834	35.5	827	37.3	801	34.8	878	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 どうふ ④たまご かつおぶし ⑤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		③ベーコン ④とりにく ぶたにく だいず		③ぶたにく あつあげ ④かつお		③ぶたにく とりにく ④とうにゅう とりにく たこたら えんどうまめ かつおぶし	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ④しらすばし		①ひじき 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 ④チーズ		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ④あおのり	
おもに体のちようし をととのえるもの	3群 カルシウム	③にんじん ④えだまめ		①にんじん えだまめ ③こまつな にんじん		③にんじん パセリ ④にんじん えだまめ トマト		③にんじん さやいんげん ④ブロッコリー ピーマン		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		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		③しょうが たまねぎ しいたけ こんにやく ④コーン		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ごはん さとう ③じゃがいも ④さとう でんぷん		①せわりパン ③じゃがいも ④ばんこ		①ごはん むぎ ③じゃがいも さとう		①こくとうパン ③ピーマン ④でんぷん さとう パンこ こむぎこ	
	6群 脂質	③あぶら ④ごま あぶら		①あぶら ④あぶら		③あぶら ④あぶら		③あぶら ④あぶら ノンエッグマヨネーズ		③ごまあぶら ごま ④あぶら ノンエッグマヨネーズ	
調味料・その他		③酒 みりん 醤油 かつお節だし ④酒 塩		①醤油 みりん 塩 ③煮干しだし 塩 酒 ④醤油 みりん		③鶏がらスープ ホワイトルー コンソメ 塩 こしょう ④ケチャップ コンソメ とんかつソース 醤油 こしょう		③酒 醤油 かつお節だし ④塩 醤油 こしょう		③豆板醬 酒 塩 こしょう 醤油 鶏がらスープ ④塩 とんかつソース ケチャップ	
ぜひご家庭で!		海藻 果物 芋		果物 きのこと 種実		魚 豆製品 種実		卵 海藻 種実		豆製品 果物 芋	
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と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、和食文化には欠かせないものですね。		3日は節分です。節分とは季節が移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年間病気になるらないといわれています。		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と天気になっていきます。季節の変わり目は体調をくずしやすくなります。しっかり食べて体力をつけましょう。		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か。		「たこたこボール」は大阪名物「たこ焼き」を給食にもだせないかと栄養士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。	
こんだて名 (はいぜん図)		9		10		11 けんこくきねんび 建国記念日 世界の食べ方いろいろ 国や民族、宗教により食べ方はさまざまで、おもに「手を使う」「はしを使う」「ナイフ・フォーク・スプーンを使う」の3つに分けられます。 ①手を使う (約40%) 東南アジア・中東・アフリカ・インド・オセアニアなど ②はしを使う (約30%) 日本・中国・韓国・タイ・ベトナム・モンゴルなど ③ナイフ・フォーク・スプーン (約30%) ヨーロッパ・ロシア・南北アメリカなど		12		13	
		④きびなごのゆず南蛮 ①そおのごはん ③そおgood みそ汁	④千切り大根カレー風味炒め ①そおのごはん ③ゆずポーク 井の具	④肉みそ納豆丼の具 ①白ごはん ③なめこの みぞれ汁	④バレンタインポンチ ①きな粉揚げパン ③冬野菜の クリーム煮						
エネルギー(kcal)	小	638	28.6	633	30.1			658	25.8	661	27.9
たんぱく質(g)	中	789	34.8	787	38.2			801	31.5	852	34.9
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③とうふ みそ		③くろぶたにく あぶらあげ ④かつお				③とうふ あぶらあげ ④ぶたにく だいず なっとう みそ		①きなこ ③ベーコン とりにく	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ④きびなご		②ぎゅうにゅう				②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク ④スキムミルク かんてん	
おもに体のちようし をととのえるもの	3群 カルシウム	③にんじん こまつな ④ピーマン		③にんじん ④にんじん ピーマン				③にんじん ④にんじん にら		③にんじん ブロッコリー	
	4群 ビタミンC	③だいこん ごぼう はくさい ④たまねぎ ゆず		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なめこ ④だいこん ふかねぎ ④にんにく しょうが たまねぎ		③にんにく たまねぎ しめじ じゃが ④はくさい ④パイン みかん もも 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 ③さつまいも ④さとう		①ごはん ③さとう でんぷん				①ごはん ③でんぷん ④さとう		①コッペパン さとう ③さつまいも こめ ④さとう	
	6群 脂質	③ごま ④あぶら ごまあぶら		③あぶら ④あぶら				④あぶら ごまあぶら ごま		①あぶら ③あぶら ④あぶら	
調味料・その他		③かつお節だし ④酢 醤油		③かつお節だし 醤油 みりん ④酒 みりん 醤油 カレー粉 塩 こしょう		ナム・モンゴルなど		③かつお節だし 塩 醤油 ④豆板醬 酒 酢 醤油		①塩 ③コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう	
ぜひご家庭で!		豆 海藻 果物		豆 海藻 種実		魚 海藻 果物		魚 卵 種実		魚 卵 種実	
メモ		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。		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。		③ナイフ・フォーク・スプーン (約30%) ヨーロッパ・ロシア・南北アメリカなど		「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けられました。「肉みそ納豆丼」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。		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、試行錯誤をしようやくみなさんに届けることができました♪	
		★政府備蓄米を使用します 1月号食育だよりをチェック									

曜日		月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)		16 	17 	18 	19 	20
エネルギー(kcal)	小	648	633	677	635	653
たんぱく質(g)	中	802	785	858	787	841
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③とりにく あつあげ ④ぶたにく だいず みそ ちやうけみそ	③ぶたにく さつまあげ	③スペアリブ ④たまご ⑤とうにゅう	③とりにく あつあげ こうやとうふ ④だいず	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
	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ひじき わかめ ⑤ヤクルト	②ぎゅうにゅう ④スキムミルク
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 はねぎ ④にんじん	③にんじん ブロッコリー ④パセリ トマト	③にんじん えだまめ	③にんじん こまつな ④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 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ほしだいこん しいたけ こんにやく カリフラワー	③にんにく たまねぎ ④にんにく たまねぎ しめじ
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 おぎ ③じゃがいも さとう ④さとう	①ごはん ③うどん	①バターパン ③さつまいも ④さとう てんぷん ⑤さとう てんぷん もちこ	①ごはん おぎ ③じゃがいも さとう ④さとう	①ミルクパン ③マカロニ じゃがいも ④こめこ てんぷん
	6群 脂質	③あぶら ④あぶら ごま	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	③あぶら
調味料・その他		③さばけずりぶし 醤油 酒 ④みりん	③かつお節だし カレー粉 カレー粉 みりん 醤油 ウスターソース 塩 ④醤油 みりん 酢 塩	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 みりん 醤油 ④醤油 酒 みりん 酢	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
ぜひご家庭で!		魚 卵 果物	豆 豆製品 緑黄色野菜	豆 海藻 種実	緑黄色野菜 淡色野菜 果物	海藻 果物 種実
メモ		きょうしやく まめいし とうにゅう 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。	は た もの こまめ しめ 漬は食べ物をおくくみくみく、消 化・吸収を助ける大切なはたらきを します。永久漬はずっと使います。い つまでも自分の漬で食べ続けられ るように、よくかんで、はみがきも忘 れずに行いましょう。	きょうしやく まめいし とうにゅう 給食の前には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。	はん たいこんぜんく い せいさんりやう 半し大根 全国1位の生産量をほこ るおとなりの宮崎県では、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。	みなさん、正しい姿勢で食事をと られていますか? 体が横を向いて いたり、ひじをついていた、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。
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 ★カンボジアの料理★ ② 	25 ★ウクライナの料理★ ② 	26 ★韓国の料理★ ② 	27 ★タイの料理★ ②
エネルギー(kcal)	小	630	663	700	625	
たんぱく質(g)	中	779	839	874	773	
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③とりにく あさり ④ぎゅうにく ぶたにく	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 みそ ④とりにく みそ	③とりにく たら あさり ④とりにく だいず たまご	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③スキムミルク ④ヨーグルト ⑤かんてん	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	
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 こまつな ④ピーマン パセリ	③にんじん トマト ブロッコリー ④にんじん	③にんじん ④にら	③にんじん こまつな トマト ④にんじん ピーマン パセリ	
	4群 ビタミンC	③にんにく しょうが たまねぎ きくらげ 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 キャベツ りんご ピーズ 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 ふかねぎ りんご ④たまねぎ にんにく	③にんにく たまねぎ しめじ ④にんにく 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 おぎ ③クイツィオ ④てんぷん さとう	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 おぎ ③じゃがいも さとう はるさめ ④てんぷん さとう はちみつ	①ごはん おぎ ④さとう てんぷん	
	6群 脂質	③あぶら ④あぶら	③あぶら ④ノンエッグマヨネーズ	③ごまあぶら ごま ④あぶら ごま	③あぶら ④あぶら	
調味料・その他		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!		豆製品 海藻 種実	魚 卵 種実	魚 豆 緑黄色野菜	海藻 果物 種実	
メモ		きょうしやく せいかい あじ にちめ 今日から世界味めぐりです。1日目 はカンボジアです。カンボジアの朝 食の定番「クイツィオ」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ッキ 「ロクラック」です。東南アジアの風 を感じる献立になりました。	ふつめ 2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 い事には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。	みつめ 3日目は韓国です。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。	さいしゅうひ せいかいさんだ 最終日はタイです。世界三大スープ の1つ「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「ガバオライス」 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。	