



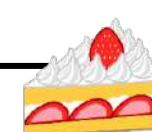
2月給食予定献立



日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価		
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)		
1	火	きな粉揚げパン	きな粉				コッペパン 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	770	
		照り焼きチキン	鶏肉					菜種油	蛋白質 (g)	30.9	
		ABCスープ	豚肉		にんじん チンゲンツァイ	キャベツ コーン もやし 玉ねぎ	7分パッパ加工 じゃがいも	菜種油	脂質 (g)	27.2	
		フレンズクレープ (いちご)	豆乳			いちご	米粉 砂糖		食塩相当量 (g)	3.0	
		ショア (白ブドウ)		ショア (白ブドウ)							
2	水	ごはん				米		エネルギー (kcal)	907		
		ポークカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも	菜種油 バター	蛋白質 (g)	27.4	
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく		菜種油	脂質 (g)	28.6	
		ひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり もやし	砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	2.8	
		ガトーショコラ 牛乳	豆乳	牛乳 (飲用)			米粉 砂糖	ココア 菜種油			
3	木	ごはん				米		エネルギー (kcal)	862		
		いわしのかば焼き	いわし			生姜	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	34.0	
		おひたし	かつお節		小松菜	もやし キャベツ			脂質 (g)	23.7	
		肉じゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	2.5	
		鬼うち豆の黒砂糖がらめ 牛乳	きな粉 鬼うち豆				黒砂糖 砂糖				
4	金	ごはん				米		エネルギー (kcal)	786		
		豚キムチ丼 (具)	豚肉		にんじん いら	白菜キムチ 玉ねぎ にんにく 生姜	菜種油 ごま油 ごま	蛋白質 (g)	26.6		
		春雨スープ	鶏肉 木綿豆腐		にんじん 小松菜	ねぎ 玉ねぎ	春雨	ごま油	脂質 (g)	20.9	
		オレンジゼリー				オレンジジュース	クールゼリーの素 ナタデココ		食塩相当量 (g)	2.7	
		牛乳		牛乳							
7	月	スパゲッティ	豚ひき肉 大豆	粉チーズ	にんじん トマト	にんにく セロリ 玉ねぎ	スパゲッティ	砂糖	菜種油 バター	エネルギー (kcal)	911
		ミートソース (具)				キャベツ きゅうり コーン	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	31.0	
		コールスローサラダ					砂糖	菜種油	脂質 (g)	27.9	
		さつまチップス					さつまいも 砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	2.1	
		牛乳 ミルメークコーヒー		牛乳			ミルメークコーヒー				
8	火	ごはん				米		エネルギー (kcal)	924		
		納豆和え	挽きわり納豆 かつお節	きざみ海苔	ほうれんそう 小松菜 にんじん	もやし ねぎ	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	34.7	
		すき焼き煮	豚肉 焼き豆腐		にんじん	ねぎ 白菜	じゃがいも 白滝 砂糖	菜種油	脂質 (g)	20.0	
		抹茶蒸しパン	無調整豆乳			抹茶 緑茶	米粉 砂糖		食塩相当量 (g)	2.8	
		牛乳		牛乳							
9	水	ごはん				米		エネルギー (kcal)	927		
		ポークストロガノフ	豚肉	生クリーム		にんにく 玉ねぎ 生姜 マッシュルーム	薄力粉	菜種油 バター	蛋白質 (g)	29.1	
		エンパナーダ	豚肉		ピーマン	ねぎ 生姜 玉ねぎ	ぎょうざの皮	菜種油	脂質 (g)	33.8	
		茎わかめツナサラダ	ツナ	茎わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	砂糖	ごま 菜種油	食塩相当量 (g)	3.0	
		牛乳		牛乳							
10	木	中華麺				中華麺		エネルギー (kcal)	795		
		味噌ラーメン (具)	大豆 豚肉 味噌	こんぶ	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ もやし キャベツ コーン	砂糖	ごま油 ねりごま	蛋白質 (g)	34.4	
		焼肉サラダ	豚モモ		にんじん パプリカ	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり	砂糖	菜種油	脂質 (g)	26.8	
		チョコチップクッキー		牛乳			砂糖 チョコチップ 米粉	菜種油 バター	食塩相当量 (g)	2.8	
		牛乳		牛乳							
11	金	建国記念の日									
14	月	エクレアパン		ホイップクリーム			コッペパン チョコレート カラースプレー		エネルギー (kcal)	874	
		チリ・コン・カン	いんげんまめ 豚肉 大豆 ベーコン		にんじん トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	28.2	
		コーンサラダ	ローズハム		にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	砂糖	菜種油	脂質 (g)	33.2	
		牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	2.4	
15	火	ごはん				米		エネルギー (kcal)	757		
		白身魚の翡翠あんかけ	メルルーサ 豚肉			枝豆	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	33.4	
		もやしとコーンのごま和え			小松菜	もやし コーン		ごま	脂質 (g)	21.6	
		八宝味噌汁	生揚げ 味噌	わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう	じゃがいも		食塩相当量 (g)	2.8	
		牛乳		牛乳							
16	水	ごはん				米		エネルギー (kcal)	875		
		鶏のレモン煮	鶏肉		パセリ	レモン	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	25.1	
		切り干し大根の含め煮	さつま揚げ 油揚げ		にんじん いんげん	切干し大根 椎茸 たけのこ	砂糖	菜種油	脂質 (g)	26.9	
		ぶどうゼリー				ぶどう レモン	クールゼリーの素		食塩相当量 (g)	2.2	
		牛乳		牛乳							
17	木	麦ごはん				米 押麦		エネルギー (kcal)	820		
		麻婆春雨丼 (具)	豚肉 大豆 生揚げ 味噌		にんじん いら	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 椎茸	春雨 砂糖	菜種油 ごま油	蛋白質 (g)	26.1	
		わかめスープ	木綿豆腐	わかめ	小松菜	ねぎ もやし		ごま油	脂質 (g)	19.3	
		タピオカポンチ				みかん バイリン 黄桃 りんご	タピオカ ナタデココ		食塩相当量 (g)	2.7	
		牛乳		牛乳							
18	金	赤飯 ごま塩	ささげ			米 もち米	黒ごま	エネルギー (kcal)	767		
		鶏の天ぷら	ささみ				砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	33.1	
		菜の花和え			にんじん 小松菜 菜の花	もやし コーン			脂質 (g)	17.3	
		お祝い汁	はんぺん なると 木綿豆腐		にんじん 三つ葉	大根 えのき			食塩相当量 (g)	2.6	
		お楽しみデザート (3年のみ) 牛乳									



何が出るかは当日のお楽しみに♪

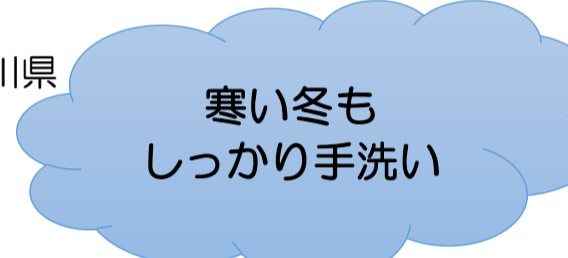


21	月	コーン茶飯				コーン	米	菜種油	エネルギー (kcal)	788	
		いかのスタミナ揚げ	いか			生姜 にんにく 玉ねぎ りんご		菜種油	蛋白質 (g)	30.0	
		貝だくさん味噌汁	油揚げ 木綿豆腐 味噌		小松菜 にんじん	もやし キャベツ ごぼう			脂質 (g)	24.7	
		大根サラダ	ツナ		にんじん	大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	3.0	
		牛乳		牛乳							
22	火	わかめごはん		わかめごはんの素			米	炒りごま	エネルギー (kcal)	933	
		磯香和え		きざみ海苔	ほうれんそう	キャベツ えのき	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	30.2	
		関東煮	鶏肉 はんぺん 竹輪 さつま揚げ	結び昆布	にんじん	大根		三角こんにやく	脂質 (g)	27.9	
		くりとぐらのカステラ	卵			レモン		薄力粉 砂糖	バター	食塩相当量 (g)	3.3
		牛乳		牛乳							
23	水	 天皇誕生日 									
24	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	903	
		さばのねぎ味噌だれ	さば 味噌			ねぎ	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	31.3	
		おかか和え	かつお節		にんじん 小松菜	キャベツ			脂質 (g)	29.3	
		ひつつみ	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	白玉粉 薄力粉		食塩相当量 (g)	2.0	
		花みかん 牛乳		牛乳 (飲用)		みかん					
25	金	肉ごぼうごはん	豚肉 油揚げ		いんげん	ごぼう	米 白滝 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	771	
		ポテト春巻き	おから		にんじん	グリーンピース コーン	春巻きの皮 じゃがいも	菜種油 エッグケアマヨネーズ	蛋白質 (g)	26.6	
		ほうれん草のおひたし	かつお節		ほうれんそう にんじん	もやし			脂質 (g)	26.0	
		わかめと大根の味噌汁	油揚げ 味噌	わかめ		大根 えのき ねぎ			食塩相当量 (g)	3.3	
		牛乳		牛乳							
28	月	きつねごはん	油揚げ		にんじん		米 砂糖		エネルギー (kcal)	827	
		白身魚のごまだれ揚げ	ホキ			生姜	砂糖	ごま すりごま 菜種油	蛋白質 (g)	35.2	
		大豆サラダ	大豆	のり	ほうれんそう	きゅうり キャベツ 生姜 玉ねぎ コーン	砂糖	ごま油	脂質 (g)	27.2	
		沢煮椀	鶏肉		にんじん 三つ葉	ごぼう たけのこ		里芋	食塩相当量 (g)	2.7	
		牛乳		牛乳							

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◎1月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

米・・・福島県 牛乳・・・千葉県 豚肉・・・千葉県 鶏肉・・・岩手県 小松菜・・・千葉県 大根・・・神奈川県
 キャベツ・・・千葉県 にんじん・・・千葉県 じゃがいも・・・鹿児島県 玉ねぎ・・・北海道
 きゅうり・・・埼玉県 にんにく・・・青森県 生姜・・・高知県 ねぎ・・・千葉県 もやし・・・栃木県



栄養量の基準値		2月平均値	
エネルギー (kcal)	830	エネルギー (kcal)	844
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g)	30.4
脂質 (g)	25.0	脂質 (g)	25.7
食塩相当量 (g)	2.5未満	食塩相当量 (g)	2.7

給食だより 2月



今年は
2月3日

今月の目標
「1年間を振り返って、食事に対する反省をして食べよう」

もうすぐ卒業&進級ですね。1年間の食生活の中で頑張ったこと、もう少し努力が必要なことについて振り返ってみてください。適切な身長・体重を維持するためには、主食・主菜・副菜があるバランスの整った食事や食事時間が大切です。ぜひ、給食の時間や家庭で見直し、2月と3月で改善してみてください。

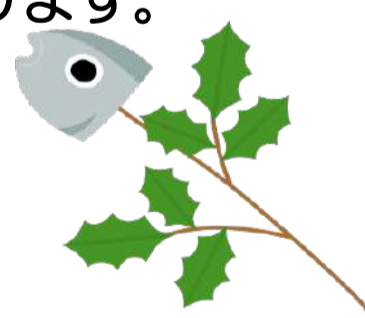


節分とは季節の変わり目(立春、立夏、立秋、立冬)の前日の事です。
季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられていて、様々な邪気払いが行われていました。
旧暦では、春から新しい年が始まったため、立春の前の節分が重要視され、次第に節分といえば立春の前の2月3日前後を指すようになりました。(なので必ずしも、節分=2月3日ではありません。)
節分に関連する文化についてまとめました。ぜひこの機会に日本の伝統行事について知っておきましょう!

福豆・豆まき (魔滅まき)
 病気や災害などの災い(わざわい)は鬼の仕業とされていました。また、穀物には霊力が宿ると考えられ、福豆(炒った大豆を榊に入れ神棚にお供えたもの)は邪気を払うといわれていました。災いを象徴する鬼を豆で打ち、追い払い、大きな声で福を呼び込む行事が豆まきです。



柊鰯 (ひいらぎいわし)
 昔からとがったものや臭いものには魔除けの効果があるといわれて、焼いた鰯(いわし)の頭を葉の付いた、とがった柊(ひいらぎ)の枝に刺し、鬼が家に入って来ないように玄関に飾る風習があります。



恵方巻き (今年は北北西!)
 恵方(えほう)とは神様のいる方角のことです。その方角を向きながら食べる太巻きが恵方巻きです。1人1本を丸ごと食べる理由は、途中で止めることなく食べることで、運を逃がさず幸運を呼び込むためとされています。



★3年生リクエスト給食集計結果★

集計結果	主食	主菜
1位	カレー	から揚げ
2位	揚げパン	肉類
3位	キムチごはん	焼肉サラダ
4位	白米	魚(ししゃも)
5位	味噌ラーメン	ハンバーグ
集計結果	副菜(汁物)	デザート
1位	ABCスープ	フルーツポンチ
2位	豚汁	クッキー
3位	味噌汁	ゼリー
4位	納豆和え	ケーキ
5位	ミネストローネ	ガトーショコラ

3年生の皆さんへ
 給食は一足先に2月18日で卒業です。下中の給食はいかがでしたか？
 今月は皆さんからのリクエストがたくさん詰まった給食です。最後まで下中の給食を楽しんでください。
 また、リクエスト給食のアンケートを取った際、給食室への心のこもったメッセージをありがとうございました！とても嬉しかったです(*´-`*)
 コロナ禍でたくさんの行事が中止になり、辛いことも多かったと思います。そんな中でもいつも明るく前向きなみなさんに、たくさん元気をもらいました。これから、いろいろな事を経験して、素敵な大人になってください。皆さんの幸せが訪れますよう祈っています。おいしいものをいっぱい食べてください！健康に気をつけて、笑顔を忘れず、素敵な未来に向かって大きく羽ばたいてください！

