

令和6年
学校給食2月分予定献立表



今月の目標
和やかな雰囲気でご飯をしよう
東浦町学校給食センター



19回 日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー	たんぱく質
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		
1 木	ご飯	牛乳	牛乳			米		813kcal 29.8g	
	けんちんしのだの甘みそかけ	豆腐 油揚げ たら みそ	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	植物油		
	肉じゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにやく 枝豆	じゃがいも 砂糖			
2 金	ご飯	牛乳	牛乳			米		768kcal 30.3g	
	いわしの揚げ煮	いわし				米粉 でんぷん 砂糖	米油		
	かぶとひじきのあえ物	ハム	ひじき		もやし かぶ		玉ねぎドレッシング		
5 月	具だくさんみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 えのきたけ ごぼう ねぎ	さつまいも		823kcal 28.0g	
	節分豆	大豆							
	きなご揚げパン	きな粉				パン 砂糖	米油		
6 火	ご飯	牛乳	牛乳			米		752kcal 39.2g	
	さけの塩こうじ焼き	さけ				米 砂糖			
	生揚げのうま煮	鶏肉 生揚げ うずら卵 さつま揚げ		にんじん	たけのこ 大根 しめじ	砂糖			
7 水	ご飯	牛乳	牛乳			米		818kcal 29.4g	
	春巻	豚肉		にんじん なら	もやし エリンギ キャベツ	小麦粉 でんぷん 砂糖	米油 大豆油 ごま油		
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん			
8 木	ご飯	牛乳	牛乳			米		778kcal 33.2g	
	れんこんはんぺん	はんぺん			きくらげ れんこん		米油		
	焼き肉風炒め	豚肉		ピーマン	玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	菜種油		
9 金	ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん		しゅうまい 3個 827kcal 36.1g	
	ピリ辛汁かけ	豚肉	わかめ	にんじん こまつな	はくさい もやし 玉ねぎ きくらげ	砂糖			
	コーンしゅうまい	魚すり身 豆腐			とうもろこし 玉ねぎ	でんぷん 米粉 小麦粉			
13 火	ご飯	牛乳	牛乳			米		796kcal 34.3g	
	ピビンバ(肉・卵)	豚肉 みそ 卵			にんにく しょうが	砂糖	植物油		
	ピビンバ(野菜)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま		
14 水	ご飯	牛乳	牛乳			米		ウインナー 2本 826kcal 31.2g	
	中華スープ	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ チンゲンサイ	玉ねぎ ねぎ	でんぷん			
	みかんヨーグルト(★)		ヨーグルト		みかん	砂糖			
15 木	ご飯	牛乳	牛乳			米		759kcal 36.0g	
	ミルクロールパン	ウインナー				パン			
	カリフラワーのクリーム煮	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	カリフラワー 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター 菜種油		
16 金	ご飯	牛乳	牛乳			米		785kcal 29.1g	
	さわらのゆずあんかけ	さわら			ゆず だいだい	砂糖 でんぷん			
	凍り豆腐の卵とじ煮	卵 鶏肉 かまぼこ 凍り豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん			
19 月	ご飯	牛乳	牛乳			米		つくね 3個 773kcal 33.1g	
	菜花コロッケ			菜の花	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 砂糖 米粉 米粉 でんぷん	米油		
	れんこんのきんぴら	鶏肉		にんじん さやいんげん	れんこん こんにやく	砂糖	ごま ごま油		
20 火	ご飯	牛乳	牛乳			米		758kcal 26.1g	
	焼きウインナー	ウインナー				パン			
	カリフラワーのクリーム煮	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	カリフラワー 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター 菜種油		
21 水	ご飯	牛乳	牛乳			米		758kcal 31.3g	
	ハンバーグのおろしだれかけ	豚肉 鶏肉			大根 玉ねぎ	でんぷん じゃがいも 砂糖			
	豆まめサラダ	大豆 ハム			きゅうり 枝豆 キャベツ とうもろこし		ごまドレッシング		
22 木	ご飯	牛乳	牛乳			米		793kcal 33.2g	
	ハンバーグのおろしだれかけ	豚肉 鶏肉			大根 玉ねぎ	でんぷん じゃがいも 砂糖			
	豆まめサラダ	大豆 ハム			きゅうり 枝豆 キャベツ とうもろこし		ごまドレッシング		
のっぺい汁	鶏肉 油揚げ ちくわ		にんじん ねぎ	しめじ 干しいたけ ねぎ こんにやく	さといも でんぷん				
小麦ご飯	小麦	牛乳				米 小麦			
ホキフライのソースかけ	ホキ					小麦粉 米粉 米粉	米油		
八宝菜	豚肉 うずら卵		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ はくさい たけのこ もやし きくらげ しょうが	でんぷん 砂糖				
切干し大根のごま酢あえ			にんじん	切干し大根 きゅうり	砂糖	ごま			

裏へ続きます。

※給食材料費の高騰に伴い、給食費で賄えない部分は公費で負担しています。



19回 日 曜	献立名	主な材料とその働き						平均値 基準値	784kcal 820kcal	32.2g 33.8g
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる				
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実			
26 月	ご飯	牛乳	牛乳				米		785kcal 34.0g	
	さばの塩焼き		さば							
	みきずり はるみ	みかんの仲間です。	鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ	にんじん ねぎ	はくさい ねぎ こんにやく えのきたけ	はるみ	砂糖	菜種油		
27 火	スライスパン	牛乳	牛乳				パン		769kcal 31.4g	
	スラッピージョー	パンに、はさんで食べましょう。	豚肉	ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム		パン粉 砂糖	菜種油		
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし			卵なしマヨネーズ		
28 水	ご飯	牛乳	牛乳				米		753kcal 32.5g	
	厚焼き卵	卵					砂糖 でんぷん	大豆油		
	豚肉と大根の煮物	豚肉 生揚げ ちくわ	こんにゃく	にんじん	大根 こんにやく					
29 木	きゅうりの酢の物	まぐろ	わかめ			きゅうり	砂糖	大豆油	758kcal 33.5g	
	麦ご飯	牛乳	牛乳				米 麦			
	米粉カレーライス	豚肉	ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく 枝豆	じゃがいも ちみつ	砂糖 米粉	植物油		
	チキン竜田揚げ	鶏肉			しょうが		でんぷん	米油		
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ					
	【中9・ふれあいのみ】									
	麦ご飯	牛乳	牛乳				米 麦			
	米粉カレーライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく 枝豆	じゃがいも ちみつ	砂糖 米粉	植物油		
	鶏のから揚げ	鶏肉					でんぷん	米油		
照り焼きチキン	鶏肉					砂糖 でんぷん				
キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ						
きな粉揚げパン	きな粉					パン 砂糖	米油	1020kcal 37.5g		
コーヒー牛乳の素						砂糖				

東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」を提供しています。
 「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギーに関する情報」⇒「詳細な献立表(アレルギー対応)」と「野菜・果物の産地情報」の順で、検索してください。
 ※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

今月の愛知産は...



節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が広がっています。

イワシ
イワシを焼くにおいて鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

そば
年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

大豆
いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

こんにやく
体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。

恵方巻き
太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるといわれるので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

大豆

お米とともに古くから栽培されている、日本人にとって重要な食べ物の一つです。脂質やたんぱく質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。最近では大豆ミートという「代替肉」の原料としても注目が高まっています。大豆には、薄い黄色の「黄大豆」のほか、お節料理の黒豆の材料となる「黒大豆」、うぐいすきな粉に加工される「青大豆」など、種皮の色や粒の大きさが異なるさまざまな品種があり、煮豆、豆腐、納豆、みそなどの用途に合わせて栽培されています。日本の食卓に欠かせない大豆ですが、その一方で多くを輸入に頼っている現状もあります。

あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便(うんち)となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましよう。

腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる

よく体を動かす

水分を十分にとる

便秘を我慢しない

腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましよう！

食物繊維の多い食品
野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類

発酵食品
ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物

東浦町 骨折予防プロジェクト

骨を丈夫にするためには、骨の主成分であるカルシウムが必要ですが、カルシウムとともに重要な栄養素がビタミンDです。ビタミンDはカルシウムを骨に運ぶのを助けたり、カルシウムを骨につけるのを助けたりします。ビタミンDは魚やきのこ類など食事からとるほかに、日光に当たることで皮膚でも作られます。まだまだ寒い季節が続きますが、骨を強くするため、適度な日光浴も心掛けましよう。

皮膚でビタミンD生成中