

2月予定献立表

令和4年度

津島市暁学校給食共同調理場

立春はもうすぐですが、まだしばらく寒さは続きます。今月はかぜやインフルエンザにかからないために、寒さに負けない食事のポイントを紹介いたします。



冬の食生活について考えよう



<p>たんぱく質はたっぷり！</p> <p>魚・肉・卵・大豆製品・牛乳・乳製品は、体をつくるたんぱく質が豊富です。寒さに負けないよう、たんぱく質をしっかりとります。</p>	<p>毎日とりたいビタミンC！</p> <p>ビタミンCは、体の抵抗力を高めます。果物だけでなく、野菜やいも類にも多く含まれます。</p>	<p>のどや鼻の粘膜を強くするビタミンA！</p> <p>かぜなどのウイルスは、のどや鼻から侵入してきます。ビタミンAは鼻やのどの粘膜を強くし、体の抵抗力を高めます。</p>
---	--	--

★ノロウイルスに注意！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は主に冬場に流行します。感染力が強く、人の腸管の中で増殖し、食中毒症状を引き起こします。ノロウイルスに汚染された食品（カキなどの二枚貝が感染源になることが多い）を食べることや、人から人へ、接触や空気を介して感染が拡大します。予防のために食事前の手洗い・うがいをしっかりと行いましょう。

日曜日	こんだて名	はし	おもにち・にく・ほねになるもの（あかいろ）		おもに体のちようしをどとのえるもの（みどりいろ）		おもにはたらく力になるもの（きいろ）		びこう
			1群 魚・肉・卵・豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海産物	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
1	ごはん ドライカレー だいこんサラダ アルファベットスープ 水 牛乳	○	ぶたにく だいず ツナ ベーコン	牛乳	にんじん とうみょう パセリ	にんにく しょうが たまねぎ だいこん キャベツ コーン カリフラワー	ごはん さとう さとう マカロニ	あぶら こめこのカレールウ オリーブあぶら	
2	ちゅうかめん しょうゆラーメンのしる コーンしゅうまい（小：2こ・中3こ） フルーツポンチ 牛乳	○	ぶたにく なんと しゅうまい（すりみ）	牛乳	にんじん	にんにく しょうが もやし キャベツ たけのこ しゅうまい（コーン） もも パイン リんご レモンかじゅう	ちゅうかめん しゅうまい（かわ） さとう ナタデココ		
3	ごはん いわしのかばやき ごまよごし せつぶんじる せつぶんまめ 牛乳	○	いわし とりにく かまぼこ とうふ せつぶんまめ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし えのきだけ ねぎ	ごはん さとう さとう	あぶら ごま	節分献立
6	ごはん いかのレモンふうみあげ みずなのあえもの かぼちゃのみそしる 牛乳	○	いかフライ（いか） みそ	牛乳	みずな かぼちゃ にんじん	レモンかじゅう キャベツ だいこん たまねぎ	ごはん いかフライ（ころも） さとう さとう	あぶら	
7	わかめごはん ★貧血改善!!! 具たくさん 色とりどり野菜炒め ちゃんこじる せとか（小・中：2こ） 牛乳	○	ぶたにく だいず とりにくだんご やきとうふ あぶらあげ	わかめごはん（わかめ） 牛乳	にんじん きピーマン こまつな にら	にんにく しょうが たまねぎ だいこん ごぼう しょうが せとか	わかめごはん（ごはん） でんぶん	あぶら	「貧血改善!!!具たくさん色とりどり野菜炒め」は、「津島市献立コンクール」で、神守中学校1年生の那須心結さんが考えた献立です。
8	サンドイッチロールパン やきそば 水 フランクフルト うましおもやし 牛乳	○	ぶたにく ちくわ フランクフルト	かつおぶし あおのり しらすぼし 牛乳	にんじん	キャベツ べにしょうが はくさい もやし	サンドイッチロールパン やきそばめん さとう	あぶら ごまあぶら	
9	ごはん さばのてりやき にみそ 木 れんこんサラダ 牛乳	○	さば ぶたにく なまあげ みそ ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん こんにやく れんこん	ごはん さとう でんぶん さといも さとう	ごまドレッシング	
10	ごはん ささみのねぎソースがけ だいずのかみかみサラダ わかめスープ かんそうごさかな 牛乳	○	とりにく だいず ハム なんと	わかめ かんそうごさかな 牛乳	にんじん	しょうが にんにく ねぎ キャベツ たけのこ たまねぎ	ごはん でんぶん さとう はるさめ	あぶら マヨネーズ（卵なし）	

*毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

*献立は都合により変更することがあります。

※「はし」に○が付いている日はおはしを使って食べる献立です。おはしを忘れずに持ってきてください。

〈今月の栄養価〉

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの25～30%
小学校 平均	624	16.8%	27.8%
中学校 基準値	820	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの25～30%
中学校 平均	776	16.0%	25.5%

季節の食べもの①～February～

<p>Japanese Mustard Spinach</p> <p>こまつな</p>	<p>Rapeseed Blossoms</p> <p>なのはな</p>	<p>Soy Beans</p> <p>だいず</p>	<p>Cod</p> <p>たら</p>
--	---	------------------------------------	-----------------------------

2月予定献立表

令和4年度

津島市暁学校給食共同調理場

つく 作ってみよう！給食レシピ



いわしのかば焼き

★材料（4人分）

- ・いわしの開き 4枚
 - ・かたくり粉 適量
 - ・揚げ油 適量
 - ・しょうゆ 小さじ2
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・みりん 小さじ1
 - ・水 小さじ1
- A

魚が苦手な子にもおすすめの1品です。季節に合わせて、手に入りやすい魚（さんまやさば）にアレンジできます。

★作り方

- ① いわしの水分をキッチンペーパー等でとる。
- ② ①にかたくり粉をまぶす。
- ③ ②を175℃の油で揚げる。
- ④ Aの調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 揚げたいわしに④のたれをかけて、完成。



日	こんだて名	は	おもにち・にく・ほねになるもの（あかいろ）		おもに体のちようしをとどのえるもの（みどりいろ）		おもにはたらく力になるもの（きいろ）		びごう
			1群 魚・肉・卵・豆・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 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
13	ごはん キムタクどんのぐ だいがくいも だいこんのみそしる 牛乳	○	ぶたにく とうふ、あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん みずな	キムチ つぼづけ だいこん しめじ	ごはん さつまいも さとう みずあめ	あぶら あぶら	
14	むぎごはん ハートのハンバーグ こめこのチキンカレー ツナとほうれんそうのサラダ バレンタインデザート(チョコプリン) 牛乳		ハンバーグ(とりにく・ぶたにく) とりにく ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	むぎごはん じゃがいも さとう バレンタインデザート	あぶら こめこのカレールウ ごまあぶら	カルシウム強化献立 バレンタイン献立 
15	ごはん かつおのうまに こうやどうふのたまごとじ 水 ブロッコリーとはくさいのあえもの 牛乳	○	かつおのうまに とりにく たまご ちくわ こうやどうふ	牛乳	さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ はくさい	ごはん さとう	たまねぎドレッシング	
16	ソフトめん こめこのミートソース 木 キャベツサラダ てづくりフルーツケーキ 牛乳	○	ぶたにく とうにゅう	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン パイン パパイア マンゴー	ソフトめん でんぶん さとう さとう ホットケーキミックス(乳・卵なし) さとう	あぶら こめこのハヤシルウ マーガリン(乳なし)	
17	ごはん のりしおれんこんチップス つしまふとこしづねぎのひきずり 金 さんしょくあえ 牛乳	○	とりにく やきどうふ	あおのり  牛乳	にんじん こまつな	れんこん こしづねぎ たまねぎ はくさい こんにやく もやし	ごはん つしまふ、さとう さとう	あぶら 	食育献立の日 今月の野菜 こまつな
20	ごはん さけのおろしソースがけ くきわかめいりきんぴら なのはなのすましじる 月 ヨーグルト 牛乳	○	さけ ベーコン とりにく あぶらあげ	くきわかめ ヨーグルト 牛乳	さやいんげん にんじん なのはな	だいこん ごぼう えのきだけ	ごはん さとう でんぶん さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	今月の野菜 なのはな
21	ごはん セレクトおかず(ポテこころもの ささみカツ/しろみさかなのカリカリフライ) そくせきづけ ごもくじる 火 セレクトデザート (とうにゅうプリンタルト/スイートポテト) 牛乳	○	ささみカツ(とりにく) さかなのフライ(ホキ) ぶたにく なまあげ	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ たくあんづけ こんにやく たけのこ ごぼう ねぎ	ごはん ささみカツ(こころも) さかなのフライ(こころも) とうにゅうプリンタルト スイートポテト	あぶら	セレクト給食
22	ごはん いりたまごとそばろごはんのぐ いそポテト たまふじる 水 りんご 牛乳	○	とりにく たまご かまぼこ	あおのり 牛乳	えだまめ にんじん みつば	しょうが はくさい たまねぎ しいたけ りんご	ごはん さとう じゃがいも ふ		天王中3年なし 藤浪中3年なし 暁中3年なし
24	ごはん まぐろのマリアナソース きゅうりのかおりづけ 金 ぶたじる 牛乳	○	まぐろ ぶたにく みそ こうやどうふ	牛乳	トマト にんじん	きゅうり だいこん ねぎ	ごはん さとう さとう さといも	あぶら ごま ごまあぶら	天王中3年なし 藤浪中3年なし 暁中3年なし
27	ごはん ぶたどんのぐ もやしとコーンのおかかあえ いもだんごじる 月 ひとくちゼリー(小:1こ・中:2こ) 牛乳	○	ぶたにく とうふ	かつおぶし 牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ こんにやく ねぎ もやし コーン	ごはん さとう さとう いもだんご ひとくちゼリー (小中:もも・中:アセロラ)		天王中3年なし 藤浪中3年なし 暁中3年なし
28	りんごパン とりにくのからあげ(小・中:2こ) 火 ひじきサラダ ★やさしいーっぱいポトフ ココア牛乳のもと 牛乳		とりにく ウインナー	ひじき 牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが きゅうり はくさい たまねぎ れんこん キャベツ だいこん	りんごパン でんぶん ココア牛乳のもと	あぶら わふうドレッシング オリーブあぶら	「やさしいーっぱいポトフ」は、「津島市献立コンクール」で、神守小学校1年生の瀬崎柚貴さんが考えた献立です。

見えてみて！！学校給食 ～南小学校～

南小学校では、給食委員会の児童が作った、給食についてのポスターを各教室に掲示しています。かわいらしいイラストを書き、カラフルに色を塗ったポスターは、給食委員会の児童それぞれの個性が光っています。また、全校あげて、牛乳の紙パックのリサイクルを行っています。リサイクル紙の箱詰め作業、計量作業等を、給食委員会の児童が積極的に行っています。他にも、常時活動として、赤、緑、黄色の食品カードを栄養黒板に貼り、毎日の給食献立を紹介しています。



* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

* 献立は都合により変更することがあります。