



2月献立予定表



平成30年度
山梨市学校給食運営協議会
小学校



日曜日	献立名	赤の食品【たんぱく質・無機質】		緑の食品【ビタミン・無機質】		黄の食品【炭水化物・脂質】		食べ物 ひとくち メモ	熱量 (Kcal) 基準 640
		おもにからだをつくる	おもにからだの ちょうしをととのえる	おもにエネルギー のもとになる					
1 金	さけわかめごはん いかにからあげ ほうれんそうのごまあえ いわしのつみれじる ふくまめ	さけ わかめ いかに いわし だいず		しょうが ほうれんそう にんじん もやし だいこん しめじ ごぼう はくさい ねぎ		こめ むぎ かたくりこ さとう ごま		2月3日は節分なので、少し早い節分給食です。節分とは「立春」の前の日のことで、暦の上ではこの日を境に春になります。節分には鬼のきらいなにおいのいわしの頭を玄関にかざります。今日はいわしのつみれを汁に入れます。	641
4 月	マーボー豆腐どん ちゅうかサラダ はるさめスープ	ぶたにく とうふ みそ とりにく なると	グリーンピース にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ もやし はくさい えのきたけ		こめ むぎ かたくりこ さとう ごま あぶら はるさめ		今日は大豆から作られた豆腐を使ったマーボー豆腐です。豆腐は中国から伝わりました。昔、豆腐はぜいたく品で普通の人はお正月やお祭りなどの特別な日にしか食べることができなかったそうです。	587
5 火	そぼろパン コロケ キャベツサラダ コーンシチュー	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん たまねぎ コーン カリフラワー			パン じゃがいも パンこ あぶら ドレッシング あぶら ベシヤメルソース		「シチュー」は日本では明治時代には作られていたそうです。そのころはトマト系の茶色いシチューで、白いシチューはまだ食べられていませんでした。白いシチューは昭和に入って学校給食から広まりました。	742
6 水	むぎごはん さばのしょうがに はくさいのにびたし いものこじる	さば あぶらあげ みそ	しょうが ねぎ こまつな にんじん あさつき	だいこん しめじ こんにやく		こめ むぎ さとう さといも		「さば」は最近では缶詰も人気です。人気の理由はおいしいさのほかに、脳の働きをよくしてくれるDHAや血液をサラサラにしてくれるEPAなどの栄養が豊富だからでしょう。	597
7 木	ジャンバラヤ だいこんサラダ ポトフ ぼんかん	ぶたにく ウインナー ツナ とりにく	ピーマン にんじん だいこん きゅうり コーン にんじん いんげん たまねぎ キャベツ ぼんかん	にんにく たまねぎ きゅうり コーン キャベツ		こめ さとう あぶら ドレッシング じゃがいも		「ジャンバラヤ」はアメリカ料理の一つです。香辛料をきかせた炊き込みご飯で、もとは、スペインから来ているのではないかとされています。大きな鍋でたくさん作ってみんなで分け合って食べることが多いそうです。	563
8 金	むぎごはん チキンカツ ひじきとれんこんのいために はくさいのみそしる ごさかな	とりにく あぶらあげ みそ いわし	にんじん いんげん れんこん しいたけ こんにやく はくさい ねぎ しめじ			こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう あぶら じゃがいも		センターでチキンひとつひとつに衣をつけてカツを作ります。そして今日はカミカミ給食です。よくかむと頭の働きもよくなって集中力がアップします。いつもより意識してよくかんで食べましょう！！	616
12 火	むぎごはん ますのしおやき やさしいごまいため ほうとうじる	ます ハム ぶたにく あぶらあげ みそ	こまつな キャベツ もやし かぼちゃ にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ			こめ むぎ あぶら ごま ほうとう		山梨県の郷土料理といえば「ほうとう」です。センターでは食べやすく、めんを少なくして汁物として出します。いろいろな具材をたっぷり入れるので栄養たっぷりです。昔は毎日のように食べていたそうです。	583
13 水	キムチチャーハン あげぎょうざ ナムル ちゅうかコーンスープ	ぶたにく ぶたにく たまご	たまねぎ キムチ ねぎ ほうれんそう にんじん もやし あさつき たまねぎ コーン			こめ ぎょうざのかわ さとう ごま あぶら かたくりこ		ちよつぱり辛いキムチを使ったチャーハンです。キムチに使われている唐辛子には「カプサイシン」という成分があり、体を温めます。	545
14 木	てりやきハンバーガー ブロッコリーのサラダ ミネストローネ ミルメーク(ココア)	ぶたにく とりにく ベーコン だいず チーズ	たまねぎ しょうが ブロッコリー にんじん キャベツ コーン トマト いんげん にんにく たまねぎ セロリ			パン パンこ かたくりこ さとう ドレッシング あぶら ミルメーク		給食のバレンタインはみなさんに愛を込めて手作りハンバーガーを作ります。そしてチョコレートのかわりにミルメークをどうぞ。寒くて牛乳が飲みにくい季節ですが、成長期のみなさんに大事な栄養がたくさん入っているのでしっかり飲んでくださいね♡	660
15 金	いわしのかばやきどん はくさいのゆかりあえ さつまじる いよかん	いわし くきわかめ みそ	しそ もやし はくさい こまつな たまねぎ しめじ ねぎ いよかん			こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら ごま さつまいも		節分給食の時にいわしのつみれを食べましたね。今日はいわしのかば焼きです。いわしは、ほかの魚に食べられず、水から上げるとすぐに弱ってしまうことから漢字で書くと魚へんに弱いで「鱒」と書きます。	627
18 月	むぎごはん とりにくのねぎみそやき やさしいため サンラータン	とりにく みそ ぶたにく かにかまぼこ たまご	しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ			こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ		「サンラータン」というのは、中国料理のスープの一つです。お酢のすっぱい味と、すこしピリからのとろみのあるスープで体が温まります。	585
19 火	しよくパン チョコだいずクリーム ますのパンこやき ペンネソテー コンソメスープ	ます ウインナー かまぼこ	パセリ ピーマン トマト にんにく たまねぎ にんじん こまつな だいこん はくさい			パン チョコクリーム マヨネーズ ペンネ さとう あぶら		今日の魚は「ます」です。皆さんがよく食べる「鮭」は海でとれますが、ますは川でとれます。今日はパン粉をまぶしておいしく焼きます！	698
20 水	みそラーメン ちくわのカレーあげ だいこんときゅうりのしおこんぶあえ アンニンどうふ	ぶたにく みそ ちくわ しおこんぶ	にんじん もやし たまねぎ キャベツ ねぎ コーン にんにく しょうが だいこん きゅうり			ちゅうかめん あぶら かたくりこ てんぷらこ あぶら ごま あぶら あんにんどうふ		ラーメンは明治時代に中国から伝えられました。みそ味のラーメンは昭和30年に日本人が考え出したそうです。ラーメンはおいしいですが、少し塩が多く使われています。特にお店のラーメンは塩分が多いので汁は残すようにしましょう。	651
21 木	むぎごはん さばのごまだれやき ぶたにくとごぼうのあまからに こまつなのみそしる	さば みそ ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが にんじん いんげん ごぼう こんにやく こまつな だいこん しめじ			こめ むぎ さとう ごま あぶら		今日のご飯がすすむメニューとして考えました。みなさんはご飯とおかずを順番に食べていますか？おかずだけ先に食べてご飯が残っていませんか？和食マナーとしても、食べ方に気をつけましょう。	604
22 金	ハヤシライス かいそうサラダ ヨーグルト	ぶたにく わかめ ひじき いかんてん ヨーグルト	トマト にんじん グリンピース しょうが にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン			こめ むぎ ハヤシウ あぶら ドレッシング		サラダにはわかめ・ひじきなどの海藻が入っています。とうめいのは「かんてん」です。これは、「てんぐさ」などの海藻から作られます。かんてんはおかしづくりににも使われています。	599
25 月	にくどうふどん あおなのじゃこあえ だいこんのみそしる いちごゼリー	ぶたにく とうふ ちりめんじゃこ みそ あぶらあげ わかめ	にんじん しょうが たまねぎ しらたき ねぎ もやし キャベツ だいこん しめじ			こめ むぎ さとう あぶら さとう あぶら ゼリー		「ちりめんじゃこ」はしらす干しを乾燥させたものです。しらす干しはいわしの稚魚(子ども)です。みそしるの「だし」に使う「煮干し」もいわしです。	577
26 火	こどもパン レバーのケチャップソース レタスサラダ はくさいのクリームスープ	ぶたレバー ベーコン ぎゅうにゅう	しょうが にんじん レタス きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん はくさい しめじ			こめ むぎ パン さとう かたくりこ あぶら ドレッシング あぶら ベシヤメルソース		レバーとは肝臓のことです。肝臓は「栄養の銀行」と呼ばれていて、体の中の栄養がたくわえられているところです。特に鉄分がたくさん入っていますので、運動する人は特に食べてほしい食材です。	724
27 水	むぎごはん さわらのバターしょうゆやき だいこんのもの ほうれんそうのみそしる	さわら とりにく とうふ みそ	にんじん いんげん だいこん こんにやく ほうれんそう えのきたけ ねぎ			こめ むぎ バター さとう あぶら		さわらは、漢字で書くと魚へんに春で「鱈」と書き、春を告げる魚と言われています。香りよくバターしょうゆ焼きにします。	544
28 木	カレーうどん あげほのだいずとじゃがいものりしお はくさいのポンずあえ いよかん	ぶたにく あぶらあげ だいず ツナ いよかん	こまつな たまねぎ ねぎ しょうが にんじん はくさい きゅうり いよかん			うどん かたくりこ カレールウ じゃがいも かたくりこ あぶら ごま		今日は地産地消給食です。「身延町」で作られた「あげほの大豆」を使います。あげほの大豆は大粒で甘みが強いのが特徴で、「まぼろしの大豆」と言われているそうです。	560
平均 616									

2月3日は
節分

大豆を食べよう！

大豆はわたしたちの食生活になくてはならない食品です。すりつぶしたり、加熱したり、発酵させたりすることで、さまざまな食品に変身しています。

私は大豆です。体は小さいけれど、「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。

