



2月 献立予定表



平成30年度
山梨市学校給食運営協議会
中学校



日曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群			主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		食べ物ひとくちメモ	熱量 (Kcal) 基準 820
		1群 魚・肉・卵 豆・豆腐製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂			
1 金	鮭わかめごはん いかのからあげ ほうれんそうのごま和え いわしのつみれ汁 福豆	さけ いか いわし だいず	わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが 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	あぶら	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。	846	
4 月	マーボー豆腐丼 中華サラダ 春雨スープ	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 はるさめ	あぶら ごま あぶら	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。	783	
5 火	そぼろパン コロッケ キャベツサラダ コーンシチュー	ぶたにく		にんじん とりにく	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン カリフラワー	パン じゃがいも パンこ ドレッシング あぶら ベシヤメルソース	あぶら	「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。	921	
6 水	麦ごはん さばのしょうが煮 白菜の煮びたし いものこ汁	さば あぶらあげ みそ		こまつな にんじん あさつき	しょうが ねぎ はくさい もやし だいこん しめじ こんにゃく	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。	803	
7 木	ジャンバラヤ 大根サラダ 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 にんじん いんげん	にんにく たまねぎ だいこん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ ぼんかん	こめ さとう ドレッシング じゃがいも	あぶら	「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。	752	
8 金	麦ごはん 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 こんにゃく はくさい ねぎ しめじ	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら あぶら	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！！	793		
12 火	麦ごはん ますの塩焼き 野菜のごま炒め ほうとう汁	ます ハム ぶたにく あぶらあげ みそ		こまつな かぼちゃ にんじん	キャベツ もやし 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」ですよ。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。	774	
13 水	キムチチャーハン 揚げぎょうざ ナムル 中華コーンスープ	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 あさつき	こめ ぎょうざのかわ さとう かたくりこ	あぶら ごま あぶら	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。	709		
14 木	てり焼きハンバーグ ブロッコリーのサラダ ミネストローネ ミルク(ココア)	ぶたにく とりにく ベーコン だいず		たまねぎ しょうが ブロッコリー にんじん トマト いんげん	たまねぎ しょうが キャベツ コーン 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	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グを作ります。そしてチョコレートのかわりにミルクをどうぞ。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♡	812		
15 金	いわしのかば焼き 白菜のゆかり和え さつま汁 いよかん	いわし みそ		くきわかめ こまつな いよかん	こめ むぎ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごま	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。	833		
18 月	麦ごはん とりにくのねぎみそ焼き 野菜炒め 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		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	「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。	777		
19 火	食パン チョコ大豆クリーム ますのパン粉焼き 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 にんじん こまつな	にんにく たまねぎ だいこん はくさい	パン パンこ ペンネ さとう	チョコクリーム マヨネーズ 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！	861	
20 水	みそラーメン 黒糖パン ちくわのカレー揚げ 大根ときょうりの塩こんぶ和え アンニンどうふ	ぶたにく みそ ちくわ		にんじん しおこんぶ	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 パン かたくりこ てんぷらこ ごま あぶら	あぶら	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。	894	
21 木	麦ごはん さばのごまだれ焼き 豚肉とごぼうのあまから煮 小松菜のみそ汁	さば みそ ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん いんげん こまつな	しょうが ごぼう こんにゃく だいこん しめじ	こめ むぎ さとう さとう	ごま あぶら	今日のご飯がすむメニューとして考えました。みなさんに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。	815	
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 いかかんてん ヨーグルト		トマト にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン	しょうが にんにく たまねぎ しめじ たまねぎ しめじ	こめ むぎ さとう ドレッシング	あぶら あぶら	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。	791	
25 月	肉豆腐丼 青菜のじゃこ和え 大根のみそ汁 いちごゼリー	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ		にんじん ちりめんじゃこ わかめ	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 さとう ゼリー	あぶら あぶら	「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。	767	
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 白菜のクリームスープ	ぶたレバー ベーコン		にんじん ぎゅうにゅう	しょうが 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 さとう かたくりこ ドレッシング あぶら ベシヤメルソース	あぶら	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。	882	
27 水	麦ごはん さわらのバターしょうゆ焼き 大根の煮物 ほうれんそうのみそ汁	さわら とりにく とうふ みそ		にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん こんにゃく えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう	バター 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。	733	
28 木	カレーうどん ミルクパン あけぼの大豆とじゃがいものり塩 白菜のボン酢和え いよかん	ぶたにく あぶらあげ だいず ツナ		こまつな あおのり にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが はくさい きゅうり いよかん	うどん かたくりこ パン じゃがいも かたくりこ ごま	カレールー あぶら	今日は地産地消給食です。「身延町」で作られた「あけぼの大豆」を使います。あけぼ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。	786	
平均									807	

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。

