

# 令和2年2月 学校給食献立予定表



和水町菊水共同調理場  
TEL 86-4236  
FAX 86-4313

中止 予定	日	曜	主食	牛 乳	おかず	材料			小学	中学	ひとくちメモ
						赤	黄	緑	熱量	熱量	
									蛋白	蛋白	
西小 中央小	3	月	麦ごはん	○	魚そうめん汁 コロケ もやしのおえ物・節分豆	牛乳 魚そうめん 豆腐 わかめ 牛肉 卵 大豆 (本かつお)	米 油 ごま 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉	ねぎ しめじ 人参 たまねぎ きゅうり もやし	699 23.9	863 28.3	3日は節分です。豆ま ぎで鬼「邪気」を払う ならわしがあります
	4	火	麦ごはん	○	ポークカレー パインサラダ <b>いりこの酢だき</b>	牛乳 いりこ 豚肉 大豆 チーズ	米 油 ごま 麦 じゃがいも 砂糖	たまねぎ 人参 レタス きゅうり トマト りんご パイン	659 22.7	836 27.6	今日は「立春」です。 暦の上ではもう春で す。立春の前日が節分 です。
	5	水	麦ごはん	○	じゃが芋のうま煮 さばのしょうが煮 <b>ピーナツあえ</b>	牛乳 厚揚げ さば 鶏肉	米 油 ピーナツ 麦 こんにやく じゃがいも 砂糖	ごぼう ほうれん草 ねぎ 玉葱 人参 いんげん 生姜 しいたけ もやし キャベツ	646 30.8	805 37.7	さばの血合肉(皮に近い 部位)は鉄分やビタ ミン類が豊富です
	6	木	麦ごはん	○	麻婆春雨 <b>豆腐れんこんみそ田楽</b> ナムル・焼きのり	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 焼きのり	米 緑豆春雨 麦 油 ごま 砂糖 澱粉	たまねぎ 人参 もやし 白菜 ねぎ しょうが たけのこ れんこん	668 21.4	868 26.2	2月6日は「のりの 日」です。有明漁協さ んから、のりをいただ きました
	7	金	ミルクパン	○	ひじきスパゲティ <b>カラメル大豆</b> カリフラワーサラダ	牛乳 大豆 ツナ 天ぶら 豚肉 ひじき 油揚げ	ミルクパン ごま バター 砂糖 スパゲティ	しめじ たまねぎ 人参 いんげん カリフラワー ほうれん草 コーン	621 27.6	816 35.4	砂糖とバターをよく煮 て煎り大豆をからめ た、カラメル大豆です
南小	10	月	麦ごはん	○	のっぺ汁 あじのたつた揚げ 切干大根の酢の物	牛乳 厚揚げ 鶏肉 (煮干) あじ	米 里芋 澱粉 麦 こんにやく 油 砂糖 ごま	人参 ごぼう 大根 ねぎ キャベツ しいたけ もやし	642 24.4	803 29.4	みりんご醬油にあじを 漬け込んで、澱粉をま ぶして揚げます。
	12	水	米粉パン	○	<b>ポークビーンズ</b> 豆腐しゅうまい <b>白菜とりんごのサラダ</b>	牛乳 白いんげん豆 豚肉 ひよこ豆 大豆 しゅうまい	米粉パン 砂糖 じゃがいも	たまねぎ 人参 枝豆 白菜 きゅうり りんご レーズン	635 27.4	839 35.7	お肉の代わりに豆腐を 使ったしゅうまいです
	13	木	麦ごはん	○	南関揚げ丼の具 いわしのソースかけ <b>水菜と大根のごまあえ</b>	牛乳 (本かつお) 南関揚げ こんぶ 鶏肉 卵 いわし	米 パン粉 麦 澱粉 油 砂糖 ごま	人参 たまねぎ 大根 ねぎ しいたけ 水菜 たけのこ	705 28.1	847 32.5	水菜は冬が旬の野菜で す。シャキシャキした 歯ごたえがあります
	14	金	背割りコッ ペパン	○	ポトフ カレーそぼろ フルーツヨーグルト	チーズ 白いんげん豆 牛乳 ヨーグルト 鶏肉 豚肉 ウィナー 大豆	コッペパン 油 じゃがいも	人参 たまねぎ にんにく キャベツ りんご みかん トマト 枝豆 黄桃 大根	631 26.4	817 33.3	カレーそぼろは、コッ ペパンにははさんで食べ ましょう
東小	17	月	麦ごはん	○	あおさ汁 <b>レバーのピーナツがらめ</b> 大根サラダ	牛乳 油揚げ 海藻 あおさのり 鶏肉 レバー (本かつお)	米 澱粉 麦 油 砂糖 ピーナツ ごま	たまねぎ しめじ 大根 人参 ねぎ きゅうり たけのこ ピーマン	649 25.8	823 32.0	「あおさ」は磯の香りが 良い海藻です。海藻 類は不足しがちな食品 です
	18	火	麦ごはん	○	豚肉と大根の炒め物 <b>ししゃも香り焼き</b> <b>小松菜のごまあえ</b>	牛乳 厚揚げ 豚肉 ししゃも	米 里芋 麦 油 砂糖 ごま	大根 にんにく 人参 小松菜 枝豆 もやし	639 26.4	818 33.7	大根は炒めて煮ると、 甘味とうま味が引き出 されます。
	19	水	しょうがごはん	○	シモンそうめん汁 ちくわのいそべ揚げ ゆず香あえ	豆腐 油揚げ 牛乳 わかめ かまぼこ (本かつお) あおのり 鶏肉 竹輪	米 油 ごま シモンそうめん 小麦粉 砂糖	人参 しょうが ゆず 枝豆 しめじ もやし 大根 キャベツ ねぎ	601 23.0	786 29.1	ふるさとくまさん デー。八代地域の地場 産物を取り入れた献立 です
	20	木	麦ごはん	○	せんべい汁 <b>さばの南部焼き</b> 酢みそあえ	牛乳 わかめ 鶏肉 いか (煮干)さば みそ	米 油 ごま 里芋 麦 こんにやく せんべい 砂糖	白菜 人参 きゅうり ごぼう しめじ ねぎ キャベツ	611 27.6	758 33.7	岩手県の郷土料理である 「南部せんべい」を入 れた、せんべい汁で す
	21	金	揚げパン	○	<b>ビーンズスープ</b> <b>ごぼうサラダ</b>	牛乳 きなこ ツナ 大豆 白いんげん豆 豚肉 金時豆 ひよこ豆	コッペパン 砂糖 油 ごま じゃがいも	枝豆 たまねぎ ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ごぼう	608 23.9	781 29.9	豆そのものを食べるこ とで、おからとして捨 てる栄養を食べること ができます
	25	火	麦ごはん	○	おでん <b>五目きんぴら</b> なっとう	鶏肉 牛乳 うずら卵 納豆 竹輪 (本かつお) 厚揚げ こんぶ 豚肉	米 里芋 麦 こんにやく 油 砂糖 ごま	大根 いんげん 人参 ごぼう れんこん	662 28.5	812 33.6	納豆は和水町まるみや さんのものです。
	26	水	食パン	○	肉団子のスープ <b>魚のカシュナッツ炒め</b> 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 みそ 卵 たら 海藻 わかめ	澱粉 じゃがいも 食パン 緑豆春雨 カシュナッツ ごま	きくらげ 人参 パプリカ たまねぎ ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり	622 26.1	711 32.1	ナッツ類は、普通の食 事に不足しがちな食品 です
	27	木	こぎつねご はん	○	もずくスープ ほうれん草オムレツ 白菜の甘酢あえ	油揚げ 牛乳 (本かつお) かまぼこ もずく 鶏肉 豆腐 オムレツ	食パン 砂糖 ごま 油 こんにやく	いんげん 人参 もやし ごぼう 生姜 ねぎ 白菜 玉葱 たけのこ しいたけ	601 25.5	751 31.4	油揚げがたっぷり入っ た、こぎつねごはんで す
	28	金	ココアパン	○	かぼちゃのポタージュ <b>ビーンズサラダ</b> <b>りんご</b>	牛乳 白いんげん豆 チーズ 鶏肉 金時豆 ツナ うずら豆	油 ココアパン じゃがいも ごま 小麦粉 バター	かぼちゃ たまねぎ 枝豆 きゅうり 人参 りんご パセリ	633 23.6	818 29.8	ポタージュはホワイト ルウを手作りします。 コクと風味が増します

\* **太字は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。**  
\* 物資購入の都合により、献立が変更になる場合があります。  
\* だし汁をとる目的で使用する食品を(本かつお)(煮干)と表示しています。

# ランチタイム 2月

## 大豆博士になるう！〇×クイズ



大豆についてのクイズです。  
○か×かで答えましょう。

**Q1** 節分でまく豆は、必ず大豆でなければいけない。

**Q2** 大豆はグリーンピースを乾かしたものである。

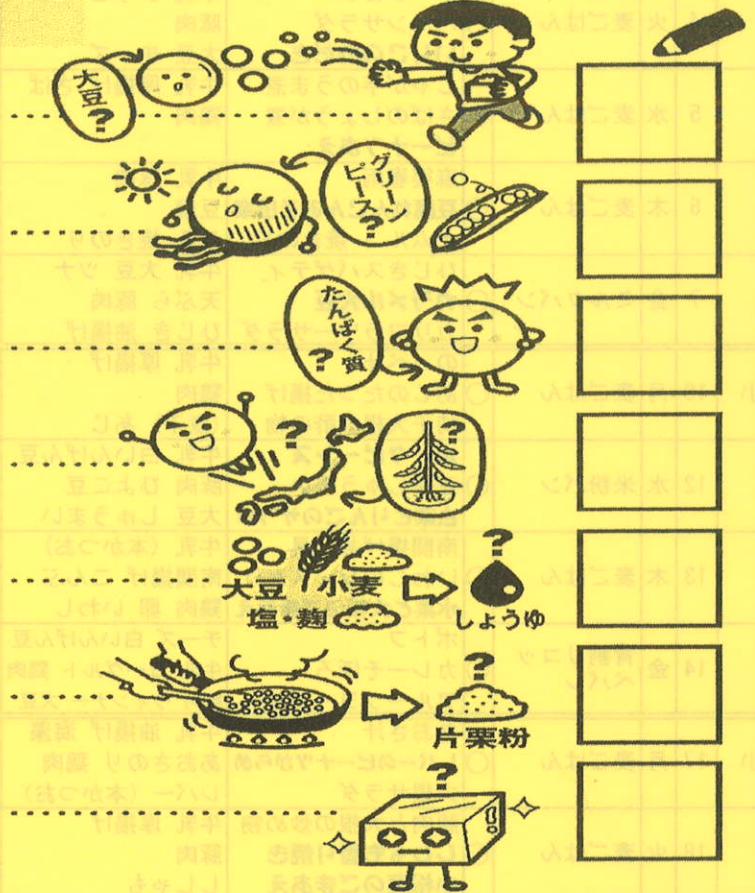
**Q3** 大豆には、肉やたまごと同じく、たんぱく質が多くふくまれている。

**Q4** 日本で食べられている大豆は、ほとんど日本で作られている。

**Q5** 大豆と小麦、塩、麴から、しょうゆが作られる。

**Q6** 大豆をいって、粉にすると片栗粉になる。

**Q7** 豆腐を凍らせて作る食べ物がある。




### こたえ

- Q1=×(落花生をまく地域もある。)  
 Q2=×(大豆は枝豆が熟して乾燥したもの。)  
 Q3=○(大豆は「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質が多い。)  
 Q4=×(大豆の自給率はわずか7%[平成28年度]で、ほとんどが海外から輸入されている。)  
 Q5=○(ほかに、大豆を使った調味料には「みそ」がある。)  
 Q6=×(片栗粉はじゃがいものでんぷんからできる。「きな粉」が正解。)  
 Q7=○(豆腐を凍らせてから乾燥させた、「凍り豆腐」「高野豆腐」「凍み豆腐」がある。)



## 学校給食週間の食育集会

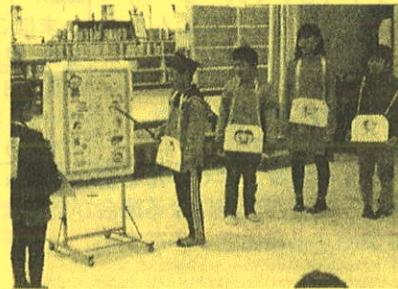
《菊水中学校》令和2年1月15日



せっけんを使わないと、手の汚れが、こんなに落ちていない！

弁当の日の取組を聞いたり、手洗いの効果について学びました

《菊水東小学校》令和2年1月22日



かみかみ博士の私が説明しよう。「ひみこのはがーぜ」とは…

豆の栄養や噛むことの大事さを説明する保健給食委員さん