



2月 給食献立予定表



大津町学校給食センター TEL (293)2504

日	曜	こんだて			あか		きいろ		みどり		ちようみりよう		えいよりよう		ひとくちメモ
		しゅしよく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしを とどてる	ちようみりよう など	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)					
1	火	【ふるさとくまさんデー：大津産にんじん】 ミルクパン	ミルクパン	ミートスパゲティ にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいたい こなチーズ ツナ	ミルクパン スパゲティ コーンクリームドレッシング あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム きゅうり コーン にんにく トマト ねぎ	ケチャップ デミグラスソース ソース しお ワイン こしょう	557 694 906	25.2 30.0 38.7	2月のふるさとくまさんデーです。今月はにんじんを紹介。地元の食材を地元で消費することを地産地消と言います。大津町でとれたにんじんを味わってください。				
2	水	むぎごはん	北中・大中3年リクエスト キムチぶたじる さきまきキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりさきみ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ(たまごなし) キャベツ キムチ きゅうり	にんじん ごぼう ねぎ だいこん キャベツ キムチ きゅうり		474 579 709	20.1 23.2 28.1	今日は大津北中学校と大津中学校の3年生がリクエストしてくれました。キムチ豚汁をお届けします。他の学校でも人気のように、家でも作ってみたいというお声もありました。					
3	木	【せつぶん】 ごはん	ごはん	こんさいじる いわしのしょうがに せつぶんまめ(小・中) せつぶんとうにゅう(小・中)	ぎゅうにゅう とりにく とうふ いわししょうがに せつぶんまめ(小・中)	こめ さといも あぶら ねぎ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	けずりぶし だしこんぶ さけ しょうゆ みりん	523 604 736	20.7 26.4 30.1	2月3日は「節分」です。節分には、病気や災害などを鬼に見立てて追い払う豆まきの風習や、魔除けのためにいわしの頭を飾ったり食べたりする風習があります。				
4	金	北中・大中3年リクエスト パン	北中・大中3年リクエスト パン	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき うずらたまご	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき うずらたまご	パン はるまき あぶら	たけのこ にんじん はいさい きくらげ ねぎ しょうが	チキンガラスープ ちゅうかスープ しょうゆ さけ しお こしょう	577 696 834	19.7 23.3 28.4	今日は大津北中学校と大津中学校の3年生がリクエストしてくれました。パンとタイビーエーンをお届けします。これまでの給食の思い出を振り返りながら食べてください。				
7	月	ぶちまるごはん	ぶちまるごはん	みそけんちんじる しのだに	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ みそ しのだに	こめ ぶちまるむぎ こんにやく あぶら ねぎ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	にぼし	503 592 712	19.9 22.1 26.0	「けんちん汁」という料理の名前は、蓮長寺(けんりょうじ)というお寺に由来するそうです。今日はみそ味に味付けしました。根菜がたくさん入っていて温まりますよ。				
8	火	ことうパン	ことうパン	ふゆやさいと ベーコンのスープ トマトミートオムレツ	ぎゅうにゅう ベーコン トマトミートオムレツ	ことうパン	たまねぎ にんにく にんじん だいこん カリフラワー しめじ パセリ	チキンガラスープ コンソメ しお しょうゆ こしょう ワイン	437 548 713	16.9 20.0 25.6	今日は冬が旬の野菜をたくさん使ったスープを作りました。たまねぎ、にんじん、大根、カリフラワーなどの冬の野菜が入っています。旬の野菜はおいしく、栄養も満点です。				
9	水	むぎごはん	むぎごはん	いもだんごじる さばのゆずみそに	ぎゅうにゅう とりにく あげ さばゆずみそに	こめ むぎ あぶら いももち こんにやく しいたけ ねぎ	にんじん だいこん ごぼう みりん さけ	けずりぶし だしこんぶ しょうゆ みりん さけ	542 663 779	20.6 24.4 27.0	さばはいつが旬の魚か知っていますか。正解は今の時期、冬です。さばにはDHAやEPAと呼ばれる油の成分が含まれていて、脳の働きに良いとされています。				
10	木	ごはん	ごはん	つくねとチンゲンサイの ちゅうかスープ きりぼしだいこんの ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう つくね ツナ ごまあぶら	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ねぎ もやし にんじん しいたけ チンゲンサイ だいこん こしょう す	チキンガラスープ ちゅうかスープ しょうゆ ごまあぶら	465 567 725	17.3 20.0 24.3	切干大根は大根を干して乾燥させて作ります。水分が抜けて、その分うま味や栄養がぎゅっと詰まっています。噛み応えがあるので、よく噛んで食べましょう。				
14	月	ぶちまるごはん	ぶちまるごはん	にくじゃが あつやきたまご	ぎゅうにゅう ぶたにく あつやきたまご ちぎりあげ あつあげ	こめ ぶちまるむぎ さとう あぶら じゃがいも こんにやく	にんじん たまねぎ えだまめ	みりん しょうゆ さけ	570 673 804	22.6 25.4 29.7	給食センターで肉じゃがを作る時には、多い時で250キロを超える量のじゃがいもを使います。これは、大きなじゃがいも1000個分以上の量です。				
15	火	ミルクパン	ミルクパン	やさいとウィンナーのスープ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ	ミルクパン あぶら ごまドレッシング マヨネーズ(たまごなし)	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ しめじ ごぼう しお こしょう	チキンガラスープ しょうゆ コンソメ ワイン	512 660 844	19.3 24.0 30.4	みなさん、ごぼうは好きですか。ごぼうには「食物繊維」が多く含まれています。食物繊維にはお腹の掃除をしてくれる働きがあります。よく噛んで食べてください。				
16	水	むぎごはん	むぎごはん	はっぽうさい だいたいとうふの かわりやき	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご だいたいとうふのフライ	こめ むぎ でんぶん あぶら	はいさい もやし にんじん きくらげ にんにく いんげん しょうが	ちゅうかスープ オイスターソース しお こしょう	558 657 773	25.1 28.2 33.1	八宝菜は中国で生まれた料理です。八宝菜の「八」という字には「たくさん」という意味があり、色々な食材が入っています。どんな食材が入っているか見てみてください。				
17	木	カレーライス (ごはん)	カレーライス (ごはん)	かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ かいそうミックス	こめ じゃがいも あぶら ごましょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん えだまめ もやし きゅうり コーン にんにく	カレールー ソース ケチャップ ワイン	570 646 792	18.1 20.2 24.1	みなさんの好きな給食の献立は何ですか。「カレーが好き」という声をたくさんいただきます。給食のカレーには粉チーズやケチャップなどの隠し味を入れています。				
18	金	セルファーガー (まるパンカット チーズ入り メンチカツ)	セルファーガー (まるパンカット チーズ入り メンチカツ)	チリコンカン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ミックスピース チーズ入りメンチカツ	まるパンカット じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく	ケチャップ ソース チキンガラスープ ハヤシルウ しお ワイン チリパウダー	587 701 838	24.8 28.9 34.1	給食の前に手洗い、消毒をしっかり行いましたか。今日はセルファーガーの献立です。パンにチーズ入りメンチカツをはさんで食べてください。				
21	月	北中・大中3年リクエスト キムたくごはん (ぶちまる ごはん)	北中・大中3年リクエスト キムたくごはん (ぶちまる ごはん)	にくだんごのスープ やきプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ミートボール	こめ ぶちまるむぎ ごま ごまあぶら はるまき あぶら やきプリンタルト	キムチ たけあん にんじん ねぎ もやし キャベツ にんにく	しょうゆ さけ チキンガラスープ しお こしょう	633 698 830	20.6 22.7 26.9	2月も後半に入り、卒業式も間近ですね。今日は大津北中学校と大津中学校の3年生がリクエストしてくれました。キムタクごはんと焼きプリンタルトをお届けします。				
22	火	【からいもデー】 こめこいり かぼちゃパン	【からいもデー】 こめこいり かぼちゃパン	しるビーフン だいごくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	こめこいりかぼちゃパン ビーフン さつまいも あぶら さとう くるごま ねぎ きくらげ	キャベツ ちゅうかスープ しお こしょう さけ しょうゆ みりん	479 614 782	17.1 21.1 26.2	今日はからいもデーです。大津産のからいもを、大津北中学校と大津中学校の3年生がリクエストしてくれた大先輩にしました。甘くておいしいからいもを味わってください。					
24	木	ごはん	ごはん	みそワンタンスープ するめのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さきいか	こめ ワンタン あぶら さとう ごまあぶら	にんじん もやし きくらげ ねぎ だいこん きゅうり	ちゅうかスープ トウバンジャン しお こしょう	453 548 706	19.6 22.5 27.8	今日はよくかんではしい食材「するめ」を和え物に使っています。よくかむと消化がよくなったり、脳の働きを助けたり、むし歯予防につながるなど良いことがたくさんあります。				
25	金	コッペパン	コッペパン	ラビオリのクリームに ツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム ぎゅうにゅう(クリームに用) ツナ	コッペパン ラビオリ あぶら マヨネーズ(たまごなし)	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン	ワイン ポタージュルー しお こしょう	542 680 868	19.5 23.7 29.9	ラビオリは小麦粉を練って作ったパスタ生地の中に肉や野菜をはさみ込んだもので、イタリアで生まれました。今回はクリーム煮に入れましたが、トマト味も合いますよ。				
28	月	ぶちまるごはん	ぶちまるごはん	のっぺいじる ごまネーズあえ ゆかりふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ ぶちまるむぎ あぶら こんにやく さといも でんぶん ごま マヨネーズ(たまごなし)	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ もやし コーン きゅうり ゆかりふりかけ	けずりぶし しょうゆ みりん さけ だしこんぶ	509 613 751	19.0 21.7 26.1	今日の和え物は「ごまネーズあえ」です。ごまとマヨネーズを使っているので「ごまネーズ」です。味をひきめるためにうすくちしょうゆも少し入れて作っています。				

☆都合により、献立が変更になる場合があります。 ☆栄養量(エネルギー・たんぱく質)は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校です。

2月21日「キムたくごはん」について

「キムたくごはん」とは「キムチ」と「たけあん」などを使った混ぜごはんです。小さいおかずの食缶に「キムたくごはんの具」を入れてお届けします。ごはん皿にぶちまるごはんを、小さいおかずのお皿にキムたくごはんの具をつぎ分け、自分で具をごはんに入れて「キムたくごはん」を完成させてください。(キムたくごはんの具はそのまま食べるとやや辛いです。)

