

2月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

日	曜日	主食	中野	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちよしをとのえる	小学校	中学校		
1	月	むぎごはん	特	のっぺいじる さかなのホイル焼き ごまドレサラダ	こめ むぎ さといも あぶら でんぷん マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かつおぶし こんぶ ホキ ハム わかめ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく しいたけ しめじ ごぼう たまねぎ えだまめ コーン きゅうり	619	27.2	—	中学校
せつぶんメニュー				すましじる	こめ むぎ さとう もちごめ	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ わかめ こんぶ かつおぶし ぶたにく のり だいず あおさ	にんじん えのきたけ たまねぎ たけのこ きくらげ にら しょうが もやし きゅうり ばいにく	599	26.5	717 30.6	
2	火	むぎごはん	特	にくみそあん・てまきのり もやしのばいにくあえ・せつぶんまめ	こめ むぎ さとう もちごめ	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ わかめ こんぶ かつおぶし ぶたにく のり だいず あおさ	にんじん えのきたけ たまねぎ たけのこ きくらげ にら しょうが もやし きゅうり ばいにく	599	26.5	717 30.6	
てまきにして食べましょう				もやしのばいにくあえ・せつぶんまめ	こめ むぎ さとう もちごめ	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ わかめ こんぶ かつおぶし ぶたにく のり だいず あおさ	にんじん えのきたけ たまねぎ たけのこ きくらげ にら しょうが もやし きゅうり ばいにく	599	26.5	717 30.6	
3	水	こくとうパン	特	はくさいとにくだんごのスープ ココロポテトサラダ	こくとうパン でんぷん はるさめ じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム チーズ	しょうが はくさい たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ えだまめ	626	23.4	775 27.9	
カツ丼にして食べましょう				カツ丼のぐ トンカツ ごますあえ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう トンカツ たまご かまぼこ ちくわ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	627	24.7	816 30.6	
4	木	むぎごはん	特	マーボーはるさめ やきぎょうざ かいそうトマトサラダ	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ ちりめん わかめ こんぶ のり	たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ しょうが トマト きゅうり キャベツ コーン	631	22.0	834 27.8	
5	金	むぎごはん	特	にらたまスープ ビビンバのぐ ナムル	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぷん	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぎゅうにく	たけのこ たまねぎ にら えのきたけ ねぎ にんにく しょうが わらび もやし にんじん ほうれんそう	617	26.5	756 32.2	
8	月	しろごはん	特	やさいつみれじる だいずごもくに いちご	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶし とりにく やさいつみれ だいず あつあげ さつまあげ	たまねぎ えのきたけ ねぎ こんにゃく ごぼう にんじん れんこん しいたけ いちご	587	24.9	742 29.9	
中学2年生リクエストメニュー				コーンポタージュ ハンバーグ マカロニサラダ	ミルクパン ポタージュスープ パンこ さとう マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とうふ たまご スkimミルク なまクリーム ハム	コーン パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり	689	27.2	865 33.5	
9	火	むぎごはん	特	たんたんみそしる きびなごのごまフライ アーモンドあえ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ きびなごフライ	たけのこ もやし にら きくらげ キャベツ ほうれんそう コーン にんじん	567	21.9	721 26.7	
ごはんにかけて食べましょう				ビーフカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく ヨーグルト スキムミルク	たまねぎ にんじん しょうが りんご バナナ おとう みかん	706	23.1	876 27.3	
10	水	ミルクパン	特	たんたんみそしる きびなごのごまフライ アーモンドあえ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ きびなごフライ	たけのこ もやし にら きくらげ キャベツ ほうれんそう コーン にんじん	567	21.9	721 26.7	
12	金	むぎごはん	特	とうふのみそしる さかなのてんたまあげ ひじきとツナのサラダ	こめ むぎ てんたま こもぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ にぼし ホキ あおさ ひじき ツナ	だいこん にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	608	22.4	765 26.8	
15	月	むぎごはん	特	とうふのみそしる さかなのてんたまあげ ひじきとツナのサラダ	こめ むぎ てんたま こもぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ にぼし ホキ あおさ ひじき ツナ	だいこん にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	608	22.4	765 26.8	
16	火	むぎごはん	特	とうふのみそしる さかなのてんたまあげ ひじきとツナのサラダ	こめ むぎ てんたま こもぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ にぼし ホキ あおさ ひじき ツナ	だいこん にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	608	22.4	765 26.8	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。



2月の行事食



～節分メニュー～

今年の節分は2月2日です。「節分」とは、季節の変わり目のことをいい、豆まきをします。
「鬼は外」の外の鬼は、冬の寒さや病気などの色々な悪いことを表しています。「福は内」は、
新しい年の幸せを強く願う気持ちが込められています。自分の年、またはそれよりも1つ多い
豆を食べて、一年間何事もなく健康に過ごせることを願います。

湯前町学校給食共同調理場

日	曜日	主食	中食	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	小学版	中学版	
17	水	ピタパン		マカロニスープ てりやきチキン <small>レタス・トマト・いっしょくマヨネーズ</small>	ピタパン さとう あぶら マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とり	たまねぎ にんじん コーン パセリ レタス トマト	588 25.7	709 31.8	
18	木	むぎごはん		にくじゃが はるさめのすのもの	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ	にんじん たまねぎ しらたき えだまめ キャベツ きゅうり	634 22.4	789 26.4	
ふるさとくまさんデー										
19	金	キムタク ごはん		あおさじる メンチカツ おかしはいえのケーキ	こめ ごまあぶら あぶら チョコケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ かまぼこ かつおぶし こんぶ とうふ メンチカツ	にんじん たまねぎ いら だいこん はくさいキムチ	747 25.3	852 28.4	
22	月	むぎごはん		ぶたじる さばのしおやき ほうれんそうのごまあえ	こめ むぎ さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ にぼし さば	こんにやく ごぼう ねぎ だいこん にんじん しいたけ もやし ほうれんそう	641 30.5	805 36.7	
24	水	セサミ トースト		こんさいポトフスープ だいすつツナのサラダ	しょうパン ごま さとう あぶら マーガリン	ぎゅうにゅう とり ウインナー ツナ だいす	にんにく たまねぎ れんこん にんじん はくさい だいこん きゅうり コーン えだまめ	580 24.5	728 29.6	
25	木	むぎごはん		けんちんじる きりしくれづけ	こめ むぎ さといも こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ とり ちくわ にぼし	こんにやく だいこん ごぼう ねぎ しいたけ にんじん きゅうり しょうが	719 23.4	859 27.5	
ごはんにかけてたべましょう										
26	金	むぎごはん		ちゅうかどんのぐ フルーツポンチ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん しらたまもち さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ いか えび うずらのたまご	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ きくらげ しょうが りんご パナナ みかん おうとう ナタデココ	668 24.8	833 29.0	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

色々な豆を食べよう!



豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養分が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。

大豆

大豆は、豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、油などの原材料に使われています。

あずき

お汁粉やぜんざい、赤飯などにも使われています。

いんげん豆

いんげん豆には金時豆やうすら豆、とら豆、大福豆などがあります。

えんどう

青えんどうと、赤えんどうがあり、煮豆や甘納豆、あんなどに使われます。

ひよこ豆

形がひよこに似ています。ガルバンゾーとも呼ばれています。

レンズ豆

平たいレンズのような形をした豆です。水で戻さずに使うことができます。