

# 令和2年度 2月 学校給食予定献立表

琴浦町立学校給食センター

※ はしは、毎日持ってきましょう。

日	曜	こんだて名		食べ物のほたらき					献立からのメッセージ		
		主食	牛乳	副食 デザート	体をつくる (あか)		体の調子を整える (みどり)			エネルギーのもと になる(きいろ)	
					魚・肉・たまご・豆・ 豆製品など	牛乳・乳製 品・小魚・ 海草など	色の濃い野菜	その他の野菜・果物		こく類・いも類 さとう	油類
1	月	ごはん	○	さばのゆずみそかけ おろしあえ ワタンスープ	さば みそ どうふちくわ かつおぶし ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	ゆず はくさい だいこん なめたけ きゃべつ もやし たけのこ 白ねぎ	米 さとう ワタタン	ごま	今年度もあと2か月になりました。この1年の給食の食べ方や、準備・片付けの様子を振り返り、気になることがあれば直すよう、チャレンジしてみましょう。
2	火	ごはん	○	いわしのマリネ ハムサラダ ぶぶき汁 節分豆	いわし ハム とうふ 大豆	牛乳	フロccoli にんじん	レモン きゃべつ かぶ えのきたけ 白ねぎ	米 さとう 小麦粉 でんぷん さといも	油	今日は節分に ちなんだ献立です。災いの象徴である鬼が苦手とするいわしや、1年をマメに過ごせるよう、願いを込めた節分豆をだしました。
3	水	米粉 パン	○	ささみのバジル焼き フルーツあわせ カロチンポタージュ	とり肉	牛乳	パセリ にんじん かぼちゃ	りんご いよかん アロエ レーズン 白ねぎ	米 パン粉 ゼリー じゃがいも	油 生クリーム	色の濃い野菜に多く含まれるカロチンには、のどや鼻の粘膜を保護し、風邪を予防する働きがあります。にんじんとかぼちゃの色鮮やかなポタージュです。
4	木	ごはん	○	ごぼうミンチカツ はるさめの中華いため 冬きゃべつのみそ汁	とり肉 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん にら 青ねぎ	ごぼう たまねぎ にんにく 白ねぎ もやし きゃべつ	米 パン粉 はるさめ さとう	油 ごま油	キャベツは40~50枚もの葉っぱが重なり合って、玉のような形になる野菜です。寒さにあたり、甘味の増したキャベツをたっぷり使ってみせました。
5	金	ごはん	○	焼きししゃも ごまあえ 肉だんごスープ	ししゃも かつおぶし とうふ とり肉	牛乳	こまつな にんじん	きゃべつ もやし はくさい しいたけ 白ねぎ たまねぎ	米 さとう	ごま	シしゃもは、アイヌの言葉で柳を意味する「スス」と、魚を意味する「ハム」が合わさった「ススハム」が変化してのが名前の由来といわれています。
8	月	ごはん	○	オムレツ 大根サラダ ポークカレー	たまご かまぼこ ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん フロccoli トマト	だいこん にんにく 白ねぎ	米 じゃがいも	ドレッシング マヨネーズ 油	料理を煮込む時に使われる「グツグツ」という言葉は、「グツグツ笑う」など、昔は笑いがもれる様子の表現にも用いられていたそうです。
9	火	ごはん	○	あじフライ ひじきのいり煮 白菜のみそ汁	あじ ひらてん 大豆 みそ とうふ	牛乳	ひじき にんじん	こんにゃく はくさい 白ねぎ	米 パン粉 さとう ふ	ごま油 油	料理を煮込む音を表す「トコトコ」という言葉も、笑いの表現に使われています。川端康成著「伊豆の踊り子」でも、笑いの描写に登場しています。
10	水	小型 コッパ パン	○	ポークフランク らっきょうサラダ 海鮮ちゃんぽん	ぶた肉 とり肉 いか たこ なると	牛乳	フロccoli にんじん 青ねぎ	えだまめ らっきょう もやし きゃべつ	小麦粉 ラーメン	ドレッシング	ちゃんぽんは長崎県の郷土料理で、外来文化の影響を受けて誕生したといわれています。今日はイカ・タコをはじめ、7種類の具材を使用しました。
12	金	ごはん	○	ハートコロッケ くきわかめあえ とりごぼう汁 八橋小口クエストデザート	とり肉 ぶた肉 かつおぶし	牛乳	わかめ にんじん	たまねぎ きゃべつ もやし ごぼう だいこん しょうが 白ねぎ	米 パン粉 じゃがいも ゼリー	油 ごま ごま油	海外には、日本語の「いただきます」と同じ意味の言葉はないといわれています。感謝の気持ちを表す、大切にしたい日本ならではの食文化ですね。
15	月	ゆかり ごはん	○	いかカツ マカロニサラダ ポトフ	いか ウインナー	牛乳	にんじん フロccoli にんじん	きゃべつ とうもろこし だいこん セロリ 赤しそ	米 パン粉 マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング マヨネーズ	たっぷりの野菜をコンソメに煮込んで作る「ポトフ」は、フランス語の「火にかけた鍋」という言葉が、名前の由来といわれています。
16	火	ごはん	○	はまちのレモン焼き 五目煮豆 小松菜のみそ汁	はまち 大豆 油あげ みそ	牛乳	わかめ にんじん こまつな	レモン だいこん こんにゃく しめじ ごぼう もやし	米 さとう でんぷん さといも		小松菜はもともと、東京都江戸川区の小松川地区で作られていた野菜です。産地がそのまま名前になりました。ビタミン類を多く含む緑黄色野菜の仲間です。
17	水	小型 アップル パン	○	白身魚カリカリフライ マンナンサラダ 五目うどん	ホキ ツナ とり肉 油あげ あぢくわ	牛乳	のり にんじん	こんにゃく きゃべつ はくさい 白ねぎ りんご	小麦粉 でんぷん うどん	油 マヨネーズ	2/17~23はアレルギー週間です。給食ではなるべく、食物アレルギーの原因となる食材の使用を控え、必要に応じて対応食を提供しています。
18	木	ごはん	○	ちくわのてり煮 ゆず香あえ かす汁 ミルクココア	ちくわ さけ みそ	牛乳 こんぶ	青菜 にんじん	だいこん 赤かぶ ゆず きゃべつ しょうが 白ねぎ	米 さとう さといも	ごま ミルクココア	加工品も含め、魚は私たちの食生活に欠かせない食材です。今日の給食では、ちくわ・さけ・だし用の煮干しの3種類の魚を使用しています。
19	金	ごはん	○	ぶたのしょうがいため 海藻サラダ スープビーフン	ぶた肉 かまぼこ	牛乳	わかめ にんじん	しょうが にんにく もやし えだまめ 白ねぎ だいこん はくさい えのきたけ たけのこ	米 さとう でんぷん ビーフン	油 ドレッシング ごま ごま油	ご飯を中心に、どの料理も均等に食べ終わるよう、食事をすすめるのが望ましい食べ方です。一品ずつ食べてはいませんか?自分の食べ方を確認しましょう。
22	月	ごはん	○	焼きハタハタ 肉やさいいため 中華たまごスープ	ハタハタ ぶた肉 とうふ たまご	牛乳	にんじん ピーマン ちんげんさい	にんにく しょうが きゃべつ 白ねぎ とうもろこし	米 さとう でんぷん	油	ハタハタは、山陰から北の日本海でよく獲れる魚です。雷が降り出す前の、カミナリが鳴り響く頃に豊富になるため「カミナリ魚」とも呼ばれます。
24	水	あげ きなこ パン	○	焼肉サラダ カリフラワーのクリーム煮 ネーブル	きなこ 牛肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳	フロccoli にんじん グリーンピース	きゃべつ 白ねぎ しめじ カリフラワー ネーブル	小麦粉 さとう じゃがいも	油 ドレッシング	いつものコッパパンを油で揚げ、「あげきなこパン」を作りました。表面にまぶしたきなこがこぼれやすいので、気を付けて食べてください。
25	木	ごはん	○	和風ハンバーグ 切干大根のふくめ煮 もすくのみそ汁	とり肉 ぶた肉 ちくわ 油あげ みそ	牛乳 もすく	にんじん	たまねぎ しょうが きりほしだいこん 白ねぎ こんにゃく はくさい	米 さとう でんぷん	油	「みそ汁一杯 三里の力」ということわざは、みそ汁は三里(約12km)を歩く力になるほど、栄養豊富で健康をはぐくむパワーがあるという意味です。
26	金	ごはん	○	ホキのてんぷら ごぼうサラダ ハイザンヌスープ	ホキ ツナ ハム	牛乳 あおさ	フロccoli にんじん パセリ	ごぼう きゃべつ だいこん セロリ	米 小麦粉 じゃがいも	油 ごま マヨネーズ	ごぼうは千年以上前に、薬草として中国から伝わりました。ごぼうを野菜として食べるのは、日本・朝鮮半島・台湾・中国の一部だけなのだそうです。

 はスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。

※年度末調整のため、一部献立を変更することがあります。食物アレルギー対応に変更がある場合は、学校を通じて連絡します。