

# 令和4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		食べ物のはたらき					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・豆腐など	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	水	小型米粉パン	○	焼きハム りんごサラダ カレーうどん	とり肉 ぶた肉 ちくわ	牛乳	フロコリー にんじん ちんげんさい	きゃべつ 白ねぎ しょうが りんご	米粉 さとう うどん	オリーブ油	ノロウイルスによる感染症や食中毒が発生しやすい季節です。給食が感染拡大の原因にならないよう、給食の前には必ず、石けんを使って手を洗いましょう。
2	木	ごはん	○	大学いも チャプチェ 生わかめのスープ	ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 青ねぎ	にんにく しょうが 白ねぎ だいのこ なし	米 さとう さつまいも 水あめ はるさめ	油 ごま油	使いやすい箸の長さは、自分の手の長さの1.2倍が目安になります。正しい箸の持ち方を身に付けるためにも、自分に合った長さや太さの箸を選びましよう。
3	金	ごはん	○	はまちのてりやき こんさいのうま煮 ふぶき汁 節分豆	はまち ひらてん とうふ 大豆	牛乳	にんじん	しょうが だいのこ ごぼう こんにゃく はくさい 白ねぎ えのきたけ	米 さとう さといも てんぷん		立春の前日である節分は、季節の変わり目となる日です。今日の給食は、雪降る冬をイメージしたふぶき汁と節分豆で、春への季節の変化を表してみました。
6	月	ごはん	○	焼きさば なっとうサラダ ワントンスープ	さば ツナ なっとう ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	きゃべつ はくさい 白ねぎ しいたけ	米 ワントン	マヨネーズ	隠れた人気メニュー「なっとうサラダ」は、きゃべつやブロッコリーなどの茹で野菜となっとうをマヨネーズで和えた料理です。ご家庭でも作ってみませんか？
7	火	ごはん	○	はるまき ナムル いしかり汁	ぶた肉 さけ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゃべつ もやし しめじ とうもろこし たまねぎ 白ねぎ	米 さとう じゃがいも はるさめ 小麦粉	油 ごま油 バター	鮭を入れた石狩汁は、北海道の郷土料理の1つです。給食では、とっとり琴浦グランサーモンを使用します。たっぷりの野菜と仕上げのバターが味のポイント！
8	水	コッパン	○	ほうれんそうオムレツ チリコンカン カロチンポータージュ	たまご ぶた肉 大豆	牛乳	ほうれんそう にんじん ピーマン かぼちゃ パセリ	にんにく しょうが 白ねぎ	小麦粉 さとう じゃがいも	油 生クリーム	寒さに強く、霜にあたることで甘みが増すほうれんそうは、11～3月が一番おいしく栄養価も高い、冬が旬の野菜です。今日はオムレツに入っています。
9	木	ごはん	○	ぶたのゆずみそかけ おひたし たまごスープ	ぶた肉 あつあげ たまご みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	ちんげんさい にんじん	白ねぎ もやし だいのこ ゆず きゃべつ	米 さとう てんぷん	ごま	料理は、大人になったら自然と出来るようになるものではありません。自分のことは自分で出来るよう、子どものうちから積極的に料理作りに関わらましよう。
10	金	鳴り石おこわ	○	(ごはんの具) サメと鶏のすぶた風 あかもくのみそ汁 ふるしきまんじゅう	大豆 サメ とり肉 油あげ みそ	牛乳 くろも	ピーマン にんじん 青ねぎ	ごぼう しいたけ こんにゃく たけのこ 白ねぎ はくさい	米 もち米 さとう てんぷん まんじゅう	油	今年度3回目の感想トウワ給食！漁の際、網を破ってしまうサメを有効活用したメニューや、銘菓ふるしきまんじゅうなど、今回も琴浦の魅力満載です！
13	月	ごはん	○	とりのらっきょうソース つるつるしらたき キムチスープ	とり肉 ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん インゲン にら	もやし こんにゃく だいのこ はくさい キムチ しいたけ らっきょう	米 さとう てんぷん	ごま油	英語には、日本語の「いただきます」と全く同じ意味の言葉はないそうです。感謝の気持ちを口にして食事をはじめる、日本の食文化を大切にしたいものです。
14	火	ごはん	○	さばのごまみそ煮 ポテトサラダ けんちん汁 バレンタインデザート	さば みそ とうふ ハム	牛乳	にんじん	だいのこ ごぼう こんにゃく 白ねぎ えだまめ	米 さとう じゃがいも さといも チョコプリン	ごま マヨネーズ	バレンタインといえばチョコレート。現在のようなミルクチョコレートは、約150年前のスイスで誕生し、その後、世界各地で作られるようになりました。
15	水	小型米粉パン	○	平つくね フルーツヨーグルト みそラーメン	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゃべつ もやし きくらげ 白ねぎ たけのこ もも りんご なし	米粉 ラーメン ナタデココ	油	寒さ厳しい2月を元気に過ごすため、体の調子を整えるビタミン類がしっかりとれる野菜や果物、いつも以上に意識して、積極的に食べるようにましよう。
16	木	ごはん	○	コロッケ 煮ひたし つみれ汁	いわし たら 油あげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい しょうが こんにゃく だいのこ 白ねぎ きゃべつ えのきたけ	米 さとう じゃがいも パン粉 小麦粉	油	ご家庭でも、親子で「つみれ汁」を作ってみませんか？魚が苦手な人でも食べやすい料理の1つです。小骨も丸ごとミンチにすればカルシウムも摂取できます！
17	金	ごはん	○	焼きししゃも おからサラダ カレー風味ミネストローネ	ししゃも おから とり肉 ベーコン	牛乳	フロコリー にんじん パセリ トマト かぼちゃ	きゃべつ 白ねぎ しめじ はくさい らっきょう	米 さとう じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ	「ししゃも」の名前の由来は、アイヌの言葉でヤナギを意味する「ス」と、魚を意味する「ハム」が合わさった「スハム」ではないかといわれています。
20	月	ごはん	○	あんかけとうふ 切干だいこんのソースいため ねばりっこのみそ汁	とうふ ひちてん みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きりぼしだいこん しょうが きゃべつ もやし 白ねぎ はくさい	米 さとう てんぷん しいも	油	豆腐は中国発祥の食べ物で、2世紀頃には作られていたといわれています。また、3世紀頃の壁石には、豆腐の作り方と思われる絵が刻まれているそうです。
21	火	ごはん	○	ぶた肉のトマト煮 ごまあえ スープビーフン	ぶた肉 とうふちくわ かつおぶし ハム	牛乳	トマト ほうれんそう にんじん 青ねぎ	にんにく 白ねぎ しめじ もやし だいのこ たけのこ	米 さとう てんぷん ビーフン	オリーブ油 ごま	2/17～23はアレルギー週間です。食物アレルギーに関する知識を深め、事故防止に努めましよう。今日は、対応が必要な原因食物が入っていない給食です。
22	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 いよかん ※パン用ペーパータオル	きなこ ぶた肉 ウインナー	牛乳	フロコリー にんじん パセリ	きゃべつ 白ねぎ しめじ カリフラワー いよかん	小麦粉 さとう じゃがいも	油 ドレッシング	給食センター特製あげきなこパンが登場！表面はサクッと中はもちもちりするよう、高温の油で手早く揚げていきます。今回からペーパータオルが付きましよう。
24	金	梅ゆかりごはん	○	たまごやき こまつなの白あえ かす汁	たまご とうふ みそ はまち	牛乳	にんじん こまつな	だいのこ きゃべつ えのきたけ 白ねぎ しょうが うめ 赤しそ	米	ごま	食塩の摂取は、健康な人も6g未満/日が望ましいとされています。だしを利かせたり、味にメリハリをつけるなど工夫し、給食では減塩に取り組んでいます。
27	月	ごはん	○	ささみのバジル焼き リボンマカロニのサラダ コンソメスープ	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	フロコリー にんじん パセリ バジル	とうもろこし きゃべつ しめじ 白ねぎ	米 マカロニ じゃがいも パン粉	オリーブ油 ドレッシング マヨネーズ	成長期にある小中学生は、1回の食事で摂るエネルギーのうち、約半分は主食から摂るのが望ましいとされています。家庭でのご飯の量を確認してまいませんか？
28	火	ごはん	○	チーズスタッカルビ 高野とうふのぶくめ煮 さといものみそ汁	とり肉 ちくわ こやちとうふ みそ 油あげ	牛乳 チーズ	にんじん インゲン	にんにく たまねぎ だいのこ 白ねぎ はくさい	米 さとう さといも てんぷん	ごま油	チーズスタッカルビとは、韓国料理のスタッカルビ(鶏肉の甘草炒め)に、とけるチーズを合わせた料理です。給食では、カップ焼きにアレンジして提供ましよう。

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。

## 季節の行事「節分」

節分とは、立春の前日をいいます。季節の変わり目、冬から春になる節目の日です。今年は2月3日になります。節分の日には、邪気を祓う行事が行われます。「豆まき」をしたり、「いわし」の頭を柵の枝に刺して玄関に飾ったりましよう。

大豆

豆まき

いわし

鬼を追い払うよ。