

# 令和6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	料理名		食べ物のはたらき・6つの基礎食品群						献立からのメッセージ 	
		主食	牛乳	副食 デザート	主に体を作る もとなる食品(赤)		主に体の調子を整える もとなる食品(緑)		主にエネルギーの もとなる食品(黄)		
					第1群	第2群	第3群	第4群	第5群		第6群
3	月	ごはん	○	ししゃも天ぷら 根菜のふくめ煮 ふぶき汁 節分豆	ししゃも とうふ 大豆 ひらてん	牛乳 あおさ	にんじん	だいこん 白ねぎ えのきたけ こぼろ こんにゃく	米 さといも さとう 小麦粉 でんぷん	油	立春の前日である節分は、季節の変わり目となる日です。豆まきには、病気や火事、地震などの厄を払い、福を呼び込もうという意味が込められています。
4	火	ごはん	○	ささみのコーンフ레이크焼き くきわかめあえ はくさいのクリーム煮	とり肉	牛乳 チーズ スキムミルク わかめ	にんじん パセリ	きゃべつ 白ねぎ はくさい もやし	米 小麦粉 じゃがいも コーンフ레이크 パン粉	ごま バター 油 マヨネーズ	1回の食事でとるエネルギーのうち、約半分は主食から摂取するのが望ましいとされています。給食を自炊に、家庭でのご飯の量が適量か確認してみてください。
5	水	小型 コッパン	○	ふた肉のトマト煮 りんごヨーグルト みそラーメン	ふた肉 かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	きゃべつ 白ねぎ しめじ もやし だけの りんご アロエ	小麦粉 ラーメン さとう でんぷん ナタデココ	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。
6	木	ごはん	○	さといもコロッケ マカロニサラダ いわしのつみれ汁	いわし ふた肉 とり肉 みそ	牛乳	フロッキー にんじん	だいこん 白ねぎ こぼろ たまねぎ とうもろこし	米 さといも マカロニ パン粉	油 マヨネーズ	英語には日本語の「いただきます」と全く同じ意味をもつ言葉はないそうです。感謝の気持ちを表す食事のあいさつは、日本で育まれた食文化ともいえますね。
7	金	ごはん	○	とりのゆずみそかけ おからのいり煮 もずくのかきたまスープ	とり肉 ひらてん おから たまご みそ	牛乳 もずく	にんじん	だいこん 白ねぎ れんこん こんにゃく えのきたけ ゆず	米 さとう でんぷん	ごま ごま油	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をしっかりととりましょう。冬こそ、ビタミン類が豊富な野菜を意識して食べたいものです。
10	月	ごはん	○	はまちのてりやき 煮びたし ごまみそ豆乳汁	はまち 油あげ 豆乳 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	はくさい じゃべつ 白ねぎ しめじ しょうが	米 さつまいも はるさめ さとう	ごま	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ょう。
12	水	小型 コッパン	○	あげしゅうまい チリコンカン たまごとうどん	ちくわ ふた肉 大豆 たまご	牛乳	にんじん ピーマン	はくさい 白ねぎ にんにく しょうが たまねぎ じゃべつ	小麦粉 うどん でんぷん さとう	油	給食を作るためにかかる費用のうち、食材費以外は税金でまかなわれています。子どもたちが元気に成長することが、日本の未来の活力につながるからです。
13	木	ごはん	○	とりのブロッコリーソース だいこんのうま煮 海の幸カレースープ なしケーキ	とり肉 ふた肉 みそ たら いか	牛乳	にんじん フロッキー	きゃべつ だいこん にんにく こんにゃく 白ねぎ しめじ しょうが	米 さとう じゃがいも でんぷん なしケーキ	ごま油	<b>第3回 琴浦Myスター☆給食</b> 子ども達が琴浦町に誇りと愛着をもち、郷土を大切にする心を育てていくことを目標とし、地場産物満載の特別献立です。
14	金	ごはん	○	ショーンンポー れんこんのあまからいため スープビーフン フレッシュマンゴー	ふた肉 ベーコン	牛乳	にんじん にら	はくさい 白ねぎ にんにく しょうが だけのこ しいだけ れんこん マンゴー	米 ビーフン さとう でんぷん	ごま油	<b>台湾交流給食</b> 琴浦町では今年度から、中学生による台湾との交流事業を行っています。今日は台湾の中学生訪問を歓迎する献立です。
17	月	ごはん	○	いかフライ ごまあえ みそけんちん汁	いか とうふ みそ ちくわ	牛乳	にんじん	きゃべつ 白ねぎ だいこん もやし こんにゃく ごぼう	米 さといも さとう パン粉	油 ごま	日本独自の調味料であるみそは、私たちの食生活に欠かせない食材です。そしてみそ汁は、実を工夫することで様々な栄養素を摂取することができる料理です。
18	火	ごはん	○	とうふハンバーグ つるつるしらたき トック入りキムチスープ	とり肉 ベーコン とうふ おから	牛乳	にんじん ピーマン	だいこん 白ねぎ こんにゃく もやし しいたけ はくさい	米 もち さとう でんぷん	ごま油	アレルギー週間(2/17~23)にちなんで、今日は食物アレルギーの原因となる食べ物が入らない献立にしました。みんなで同じ給食を楽しむ食べましょう！
19	水	あげ きなこ パン	○	焼肉サラダ ミネストローネ いよかん	ふた肉 ウインナー きなこ	牛乳	にんじん フロッキー トマト パセリ	きゃべつ 白ねぎ はくさい セロリ いよかん	小麦粉 マカロニ じゃがいも さとう	油 オリーブ油 マヨネーズ ドレッシング	給食センター特製「おけきなこパン」の登場です。表面はサクッと、中はもちもちりするよう高温の油で揚げ、温かいうちにきなこをまぶして1400個作ります。
20	木	ごはん	○	さわらのあかね焼き だいこんのゆず香あえ 中華なめこスープ	さわら とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな パセリ	だいこん 白ねぎ はくさい なめこ ゆず	米	マヨネーズ	味を感じるのには舌にある「味蕾」ですが、おいしさにはその他、視覚・触覚・温度感覚・嗅覚・聴覚、誰と食べるか、食卓の雰囲気なども影響するようです。
21	金	ごはん	○	ちくわのてり煮 なっとうサラダ さつま汁	ちくわ とり肉 なっとう みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん 白ねぎ きゃべつ れんこん	米 さつまいも さとう	ごま マヨネーズ	納豆をはじめとする発酵食品は、人にとって良い働きをする微生物が増殖した状態にあります。逆に、人に善を与える微生物が増えた状態を腐敗といいます。
25	火	ごはん	○	いわしのしょうが煮 ブロッコリーのこまつなあえ 生わかめのスープ	いわし とうふ	牛乳 わかめ	にんじん フロッキー	はくさい 白ねぎ もやし えのきたけ とうもろこし しょうが	米 さとう	ごま ごま油	栄養素により、消化にかかる時間は異なります。給食では、日によって極端に消化時間が変動することのないよう、摂取する各栄養素の量を調整しています。
26	水	小型 コッパン	○	ハムカツ きりぼしだいこんサラダ カレーうどん	ふた肉 ハム かまぼこ	牛乳	にんじん ちんげんさい	きゃべつ 白ねぎ だいこん もやし ごぼう しょうが	小麦粉 うどん	油 ドレッシング	箸は、昔食事の際に使用していたお箸にちなんで、「一膳」と数えます。ただし、料理に使う箸は、食器用ではないので「一揃い」や「一組」と数えます。
27	木	ごはん	○	さばのバジル焼き こまつな白あえ いもこんにゃく	さば とり肉 とうふ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな バジル	白ねぎ こんにゃく しめじ	米 さといも	オリーブ油 ごま	いもこんにゃくは、鳥取県の郷土料理「いもこんにゃく」をアレンジしたメニューです。江戸時代の武士たちが、栽培した野菜を使って作った料理が元になっています。
28	金	ゆかり ごはん	○	白身魚フライ りんごサラダ カロチンポタージュ	ほき	牛乳	にんじん フロッキー かぼちゃ パセリ	たまねぎ えだめめ りんご 赤しそ	米 じゃがいも さとう パン粉	油 オリーブ油	風邪予防に効果的なカロチンを多く含む人参とかぼちゃをたっぷり使って、オレンジ色が鮮やかなポタージュにしました。冬限定の給食メニューの1つです。


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。

旬の野菜、英語ではなんて言うのかな？




食べる  
**English**

はくさい




**Chinese Cabbage**  
チャイニイズ キャビジ

ほうれんそう



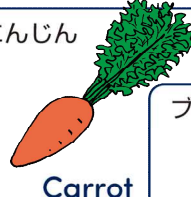
**Spinach**  
スピニッチ

だいこん




**Radish**  
ウラディシュ

にんじん



**Carrot**  
キャラット

ブロッコリー



**Broccoli**  
ブラッカリイ