

2月分 学校給食献立表

龍ヶ崎市学校給食センター

Aブロック

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価 エネルギー (Kcal) 塩分(g) 上段 小学校 下段 中学校
			(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのものになる			
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		
2	月	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			602
		鶏肉のりんごソースかけ	鶏肉			しょうが 玉ねぎ りんご	砂糖 でんぷん		しょうゆ 酒 酢	2.3
		グリーンサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング		799
		豆乳ポタージュ	ベーコン 豆乳 きな粉		人参	玉ねぎ コーン	じゃがいも 砂糖 ホワイトルー		コンソメ スープストック こしょう	3.2
3	火	★節分献立								606
		ご飯					米			1.6
		牛乳		牛乳						
		いわしごまみそ煮	いわし みそ				砂糖 でんぷん	ごま	塩 酢	
		和風サラダ	鶏肉		人参 小松菜	キャベツ		和風ドレッシング	塩 こしょう	766
		すいとん汁	鶏肉 油揚げ		人参	大根 ごぼう しいたけ ねぎ	すいとん		和風だし しょうゆ みりん	1.9
		節分豆	大豆							
4	水	豆乳コロッケバーガー (パンズパン・豆乳コロッケ)	豆乳 ゼラチン			玉ねぎ コーン	パンズパン 小麦粉 でんぷん 砂糖 パン粉	油	塩 香辛料 ソース	647
		牛乳		牛乳						760
		コールスローサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン		コールスロードレッシング		2.9
		米粉ポークシチュー	豚肉		人参 トマト	玉ねぎ しめじ にんにく	じゃがいも 米粉ハヤシルー	油	ケチャップ 赤ワイン こしょう	
5	木	ご飯 牛乳		牛乳			米			625
		豚肉と厚揚げのコンソメ炒め	豚肉 生揚げ		小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん		酒 コンソメ しょうゆ スープストック	1.9
		ハッシュドポテト					じゃがいも とうもろこし粉	油	塩 香辛料	
		白菜スープ	鶏肉		人参 小松菜	白菜 玉ねぎ しいたけ	でんぷん		中華だし スープストック しょうゆ 塩 こしょう	784
6	金	ミートボールハヤシライス (麦ご飯・ミートボールハヤシルー)	鶏肉 大豆 鶏レバー		人参 トマト	玉ねぎ しめじ グリーンピース りんご	米 大麦 パン粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも ハヤシルー	ラード 油	マリナラソース 赤ワイン こしょう スープストック 塩 鶏ガラスープ	687
		牛乳		牛乳						873
		しょうゆたまご	卵						しょうゆ みりん	3.8
		海藻サラダ	中華くらげ	わかめ	人参	キャベツ きゅうり		ごま 和風ドレッシング		
9	月	あんかけそばろ井 (ご飯・あんかけそばろ)	豚肉 鶏肉 大豆		人参	もやし しょうが 枝豆	米 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ みりん 中華だし コチュジャン 酒	617
		牛乳		牛乳						2.1
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー 人参	カリフラワー		ごま ごまドレッシング	しょうゆ	
		中華風スープ	豚肉 豆腐 なると みそ		人参	玉ねぎ もやし ねぎ にんにく	じゃがいも		コチュジャン オイスターソース 中華だし 鶏ガラスープ	805
10	火	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン			606
		たらサクサクフライ	たら 大豆				コーンフレーク でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖	油	塩	2.6
		ノンエッグタルタルソース						ノンエッグタルタルソース		
		イタリアンサラダ	ハム		人参	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング		790
		コンソメたまごスープ	卵 鶏肉		人参	玉ねぎ 枝豆 コーン	でんぷん		コンソメ スープストック こしょう	3.4
11	水	建国記念の日								
12	木	ご飯					米			602
		牛乳		牛乳						1.8
		肉団子	鶏肉 大豆		トマト	玉ねぎ	パン粉 砂糖 でんぷん	油 ラード	ケチャップ 塩 香辛料 酢 しょうゆ ソース	760
		いろどりれんこんきんぴら	大豆 ツナ		人参 赤ピーマン	れんこん こんにゃく まいたけ	砂糖	ごま 油	しょうゆ みりん	2.2
13	金	ワンタンスープ	豚肉		人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ	ワンタン		しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	
		★龍ヶ崎中学校リクエスト献立								
		麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦			668
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒	2.0
		のり酢和え	ツナ	のり	小松菜 人参	もやし	砂糖		しょうゆ 酢	
		キムチスープ	生揚げ みそ		人参 にら	えのきたけ 玉ねぎ 白菜キムチ			しょうゆ 中華だし	851
16	月	ミルメークココア					ミルメーク(ココア)			2.5
		ご飯					米			
		牛乳		牛乳						609
		ハンバーグデミグラスソース	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ	でんぷん じゃがいも 米粉ハヤシルー 砂糖	油 ラード	ソース ケチャップ コンソメ 香辛料 塩	1.8
		ツナおかかサラダ	ツナ かつお節		ほうれん草	もやし	砂糖		しょうゆ 酢	773
17	火	具材たっぷりミネストローネ	ベーコン		人参 トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも 砂糖		スープストック コンソメ こしょう	2.3
		コッペパン					コッペパン			
		キャラメルクリーム					キャラメルクリーム			
		牛乳		牛乳						610
		チキンのカレー焼き	鶏肉			にんにく			カレー粉 しょうゆ こしょう 白ワイン 塩こうじ	2.8
17	火	じゃがいものバジル炒め	ウインナー		人参 バジル	玉ねぎ	じゃがいも	油	ペペロンチーノシーズニング コンソメ	795
		野菜スープ	鶏肉 豚肉 大豆		人参 かぼちゃ	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ 大根	砂糖 でんぷん	ラード 油	コンソメ スープストック こしょう 塩 香辛料	3.8

茨城をたべようウィーク

18	水	ご飯					米			613 2.1
		牛乳		牛乳						
		ささかまぼこの磯辺揚げ	たら	アオサ			天ぷら粉 でんぷん 砂糖	油	塩 みりん 酒	770 2.4
		豆腐サラダ	豆腐 ツナ	わかめ	人参	キャベツ きゅうり		ごま 韓国ナムルドレッシング		
		みそけんちん汁	鶏肉 生揚げ みそ		人参	大根 こんにゃく ねぎ	さつまいも		和風だし	
のりふりかけ							のりふりかけ			
19	木	肉野菜そばろ丼 (ご飯・肉野菜そばろ)	豚肉 鶏肉 大豆		人参 ほうれん草	れんこん	米 砂糖	油	和風だし しょうゆ 酒 みりん	603 1.7
		牛乳		牛乳						786 2.1
		大豆とブロッコリーのナムル	大豆		ブロッコリー		砂糖	ごま ごま油	しょうゆ	コンソメ スープストック 塩
		龍ヶ崎トマトのスープ	豚肉		トマト	キャベツ 玉ねぎ	マカロニ	油		
20	金	ポークカレーライス (麦ご飯・ポークカレー)	豚肉 鶏レバー		人参	玉ねぎ しめじ グリーンピース	米 大麦 じゃがいも カレールー	油	カレー粉 ガラムマサラ	630 2.5
		お魚かまぼこ	たら えそ			コーン 枝豆	でんぷん	油	塩	816 3.0
		ごぼうサラダ			人参	ごぼう コーン 枝豆		コーンドレッシング		
		発酵乳(ストロベリー)		発酵乳(ストロベリー)						
23	月	天皇誕生日								
24	火	★日本の味めぐり(鹿児島県)								656 1.8
		ご飯					米			
		牛乳		牛乳						
		豚みそ風	豚肉 生揚げ みそ かつお節			玉ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん	油 ごま	酒 しょうゆ	849 2.2
さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ		人参 小松菜	ごぼう 大根 こんにゃく しいたけ ねぎ			和風だし			
甘夏みかんゼリー					甘夏ゼリー みかんゼリー ナタデココ					
25	水	あんかけうどん (ソフトめん・あんかけうどん汁)	鶏肉		人参 小松菜	大根 白菜 えのきたけ ねぎ	うどん 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ みりん 和風だし 塩	693 2.8
		牛乳		牛乳						813 3.5
		きつねもち	油揚げ				もち粉 砂糖 でんぷん		しょうゆ みりん 塩	
		さつまいもサラダ	ウインナー		人参	コーン 枝豆	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ コーンドレッシング		
26	木	★体ぽかぽか献立								620 2.1
		ご飯 牛乳		牛乳			米			
		鶏肉のしょうが焼き	鶏肉			しょうが	はちみつ		オイスターソース しょうゆ 酒 こしょう	795 2.7
		おかか和え	かつお節		小松菜 人参	キャベツ もやし	砂糖		しょうゆ	
ちゃんこ鍋風	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ		人参 にら	玉ねぎ しょうが にんにく 白菜 ごぼう しいたけ	砂糖 でんぷん	ラード 油	鶏ガラスープ しょうゆ みりん 塩 香辛料			
27	金	★おいしお献立								618 1.8
		麦ご飯					米 大麦			
		牛乳		牛乳						802 2.2
		かわいいのレモン風味	カレイ			レモン	でんぷん 砂糖	油	酒 しょうゆ	
		しゃぶしゃぶサラダ	豚肉	わかめ	人参	キャベツ きゅうり		ごま ごまドレッシング	しょうゆ	
大根のみそ汁(煮干しだし)	油揚げ 煮干し みそ		人参 小松菜	大根 こんにゃく			和風だし			

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。★は特別メニューです。「茨城をたべようウィーク」の太字は茨城県産の予定です。

2月

給食だより

寒い日が続きますが、3日の節分、4日の立春と、暦の上では春を迎えます。寒さに負けない体をつくるためにも、朝食をしっかりと食べ、給食を通してバランスのよい食事を心がけましょう。

世界に誇れる和食文化

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見えない形で残らないため、私たちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様な新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり

和食の基本「だし」

日本のだしは、こんぶ、煮干し、かつお節、干しいたけなどから取られ、お吸い物やみそ汁など和食のベースになります。おいしい和食で、だしの風味を味わいましょう。

節分ってなに？

節分とは、もともと季節の変わり目を表す日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、このときのかけ声は地域によって違いがあるそうです。

大豆からできる食品

おかから しょうゆ おから 豆腐 納豆 みそ とうりゅう 豆腐 油揚げ 生揚げ(厚揚げ)

和食クイズ

和食クイズに挑戦してみよう！

①配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？

②調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？

《給食費引き落としのお知らせ》

1月分の引き落としは3月2日(月)です。よろしくお願いいたします。

クイズの答え：①ごはんが左でみそ汁が右 ②しょうゆ(せうゆ)