

2月分 学校給食献立表

鹿ケ崎市学校給食センター
B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とになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる			
			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	★節分献立								606 1.9
		ご飯 牛乳	牛乳			米				
		いわしごまみそ煮	いわし みそ			砂糖 でんぶん	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 1.9	
		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		
		節分豆	大豆							
3	火	コッペパン				コッペパン			602 2.3	
		牛乳	牛乳							
		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 でんぶん		しょうゆ 酒 酢		
		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 3.2	
		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		
4	水	あんかけそぼろ丼 (ご飯・あんかけそぼろ)	豚肉 鶏肉 大豆	人参	もやし しょうが 枝豆	米 砂糖 でんぶん	油	しょうゆ みりん 中華だし コチュジャン 酒	617 2.1	
		牛乳	牛乳							
		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	805 2.6	
		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		
5	木	ご飯				米			609 1.8	
		牛乳	牛乳							
		ハンバーグデミグラスソース	鶏肉 豚肉 大豆		玉ねぎ	でんぶん じゃがいも 米粉ハヤシルー 砂糖	油	ソース ケチャップ コンソメ 香辛料 塩		
		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 2.3	
		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		
6	金	麦ご飯				米 大麦			626 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 でんぶん 砂糖	油	塩 みりん 酒		
		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	788 2.4	
		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				
9	月	コッペパン				コッペパン			610 2.8	
		キャラメルクリーム				キャラメルクリーム				
		牛乳	牛乳							
		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	795 3.8	
		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		
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 でんぶん	ラード 油	コンソメ スープストック こしょう 塩 香辛料				
10	火	ご飯				米			602 1.8	
		牛乳	牛乳							
		肉団子	鶏肉 大豆	トマト	玉ねぎ	パン粉 砂糖 でんぶん	油 ラード	ケチャップ 塩 香辛料 酢 しょうゆ ソース		
		いもどき	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	760 2.2	
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				
11	水	建国記念の日								
12	木	★おいしお献立								605 1.8
		ご飯					米			
		牛乳	牛乳							
		かれいのレモン風味	カレイ		レモン	でんぶん 砂糖	油	酒 しょうゆ	784 2.2	
		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				
13	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 でんぶん 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 3.0	
		牛乳	牛乳							
		しょうゆたまご	卵					しょうゆ みりん	873 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			
16	月	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 でんぶん 砂糖 パン粉	油	塩 香辛料 ソース	647 2.4	
		牛乳	牛乳							
		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		760 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		
17	火	ご飯 牛乳	牛乳			米			625 1.9	
		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 でんぶん		酒 コンソメ しょうゆ スープストック		
		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		784 2.3
		白菜スープ	鶏肉	人参 小松菜	白菜 玉ねぎ しいたけ	でんぶん		中華だし スープストック しょうゆ 塩 こしょう		

茨城をたべようウィーク

18	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 てんぷん	油	しょうゆ みりん 和風だし 塩	693 2.8
		牛乳		牛乳						
		きつねもち	油揚げ				もち粉 砂糖 てんぷん		しょうゆ みりん 塩	813 3.5
		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		
19	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	
		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	795 2.7
20	金	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 てんぷん	ラード 油	鶏ガラスープ しょうゆ みりん 塩 香辛料	616 1.7
		肉野菜そぼろ丼 (麦ご飯・肉野菜そぼろ)	豚肉 鶏肉 大豆		人参 ほうれん草	れんこん	米 大麦 砂糖	油	和風だし しょうゆ 酒 みりん	804 2.1
		牛乳		牛乳						
		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	
23	月	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	コンソメ スープストック 塩	
24	火	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン			606 2.6
		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	
		ノンエッグタルタルソース						ノンエッグタルタルソース		790 3.4
		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		
25	水	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	
		★龍ヶ崎中学校リクエスト献立								655 2.0
		ご飯					米			
		牛乳		牛乳						
26	木	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒	
		のり酢和え	ツナ	のり	小松菜 人参	もやし	砂糖		しょうゆ 酢	833 2.5
		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	
		ミルクメークココア					ミルクメーク(ココア)			
27	金	★日本の味めぐり(鹿児島県)								656 1.8
		ご飯 牛乳		牛乳			米			
		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	
		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	849 2.2
28	土	甘夏みかんゼリー					甘夏ゼリー みかんゼリー ナタデココ			
		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		
29	日	発酵乳(ストロベリー)		発酵乳(ストロベリー)						

※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、目に見える形では残らないため、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多様で新鮮な食材と 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

おから 豆乳 豆腐 納豆 みそ しょうゆ 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とも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)