



月	火	水	木	金
<b>2日 節分 献立</b>  ごはん ぐだくさんじり くだもの 果物 食赤品の とり肉 みそ 牛乳 いわし 食緑品の だいこん にんじん はくさい こまつな しょうが しいたけ ごぼう インゲン 食の黄色品の じゃがいも こめ ごま さとう こんにやく あぶら 検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137 ND 基準量 中学生 エネルギー(kcal) 826 たんぱく質(g) 36.2 脂質(g) 24.6 塩分(g) 2.7	<b>3日 給食なし</b> 県立高校 1 期試験 弁当 弁当日	<b>4日 給食なし</b> 県立高校 1 期試験 弁当 弁当日	<b>5日 朝食モデル献立</b>  ごはん かんこくふう ぞうに 食赤品の 牛乳 いわし ぶた肉 とり肉 食緑品の にんにく しょうが ねぎ にらはくさい キムチ チンゲン菜 食の黄色品の こめ トウモロコシ じゃがいも さとう ごま かたくりこ アーモンド 検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137 ND 基準量 中学生 エネルギー(kcal) 812 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 26.4 塩分(g) 2.6	<b>6日 韓国料理を味わおう</b>  ごはん じゃがいもの スープ 食赤品の 牛乳 牛肉 わかめ ぶた肉 食緑品の もやし ほうれんそう にんじん 切干大根 にんにく たまねぎ 食の黄色品の こめ さとう あぶら こめ 検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137 ND 基準量 中学生 エネルギー(kcal) 785 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 22.3 塩分(g) 2.6
<b>9日 2月のめあてを確認しよう</b>  ごはん わかめの みぞしる 食赤品の とり肉 こんぶ とり肉 なまあげ あぶらあげ みそ にぼし わかめ 牛乳 食緑品の にんじん ごぼう 干しいたけ だいこん インゲン しょうが たまねぎ 食の黄色品の こめ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも 検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137 ND 基準量 中学生 エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 22.3 塩分(g) 3.6	<b>10日 あさりの栄養を知ろう</b>  ごはん クラム チャウダー 食赤品の かまぼこ あさり 牛乳 食緑品の だいこん にんじん キャベツ たまねぎ 食の黄色品の パン あぶら さとう 小麦粉 検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137 ND 基準量 中学生 エネルギー(kcal) 788 たんぱく質(g) 25.6 脂質(g) 28.6 塩分(g) 3.5	<b>11日 建国記念の日</b> 知っていますか? せつぶんまめやしき 節分豆知識  節分にいった大豆をまくのは、災いや災害をもたす鬼の目を打ち払うためだといわれます。豆まきの後、年の数だけ食べて1年の健康を祈ります。 アイワシの頭と ひいらぎ ひいらぎのとげで鬼の目を刺し、焼いたアイワシのにおいで鬼を追いかけていきます。	<b>12日 よくかんで食べよう</b>  ごはん あぶらあげの みぞしる 食赤品の あじ あぶらあげ 牛乳 にぼしこ みそ とり肉 食緑品の たまねぎ ごぼう にんじん れんこん はくさい いんげん こまつな 食の黄色品の こめ さとう あぶら 検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137 ND 基準量 中学生 エネルギー(kcal) 810 たんぱく質(g) 31.3 脂質(g) 21.8 塩分(g) 2.9	<b>13日 手作りを味わおう</b>  ごはん ふゆやさいの スープ 食赤品の ぶた肉 牛肉 牛乳 たまご とり肉 食緑品の たまねぎ ごぼう にんじん キャベツ だいこん はくさい ほうれん草 エリンギ 食の黄色品の こめ パン粉 さとう ごま マヨネーズ 検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137 ND 基準量 中学生 エネルギー(kcal) 794 たんぱく質(g) 38.9 脂質(g) 18.9 塩分(g) 2.9
<b>配膳図</b> 下線の献立は、カミカミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。 赤の食品～血や肉や骨になる 緑の食品～体の調子を整える 黄色の食品～熱や力になる～ 基準量 中学生 エネルギー(kcal) 820kcal たんぱく質(g) 30g 脂質(g) ～27g 塩分(g) ～3g	<b>2月の給食の目標 ～感謝して食べよう～</b> わたしたちの給食は、生産者のみなさんや調理員さん、お店屋さんなど、多くの方々が一生涯懸命に働いて下さったおかげで出来上がります。働いて下さった方々、食べ物の命への感謝の気持ちをもって給食を食べ、あいさつをしましょう。 <b>ありがとうのきもち</b> しょうじのまえとおわつたあとは、こころをこめて あいさつをしましょう。  いただきます ちょうそうさま しょうじのまえ しょうじのあと 「いただきます」には、私たちに命を分けてくれた動物や植物などへの「ありがとう」の気持ちが込められています。 「御馳走様」には、私たちが食事をするために一生懸命駆け回って働いて下さった方々への「ありがとう」の気持ちが込められています。			



月	火	水	木	金
16日 旬の果物を味わおう	17日 はしの日	18日 朝食モデル献立	19日 よくかんで食べよう	20日 インド料理を味わおう
いちご ポテトサラダ チキン ライス チンゲンサイのスープ さかな 魚	てつくりおしパン キムチ汁 ちゃんぽん 緑黄色野菜	ほうれんそうのいぞかあえ さばのこうみじ ごはん だいこんのみそしる きのこ	ごもくきんひらちくわのてんぷら ごはん とんじる くだもの果物	フルーツ まめサラダ インド風チキンカレー 海藻
食赤品の とり肉 魚肉ソーセージ ベーコン 牛乳	食赤品の ぶた肉 いか なんと 牛乳	食赤品の サバ切身 なまあげ にぼしこ みそ のり 牛乳	食赤品の かまぼこ さつまあげ ぶた肉 とうふ みそ わかめ のり 牛乳	食赤品の とり肉 ヨーグルト だいず ポークハム 牛乳
食緑品の たまねぎ パセリにんにん きゅうり だいこん ごぼう チンゲン菜 しょうが	食緑品の しょうが にんにん たまねぎ キャベツ もやし きくらげ はくさい 切干大根	食緑品の しょうが にんにく ほうれんそう にんにん もやし だいこん 小松菜	食緑品の ごぼう にんにん たけのこ インゲン だいこん ねぎ	食緑品の にんにん たまねぎ しょうが トマト缶 だいこん キャベツ フルーツ
食黄色品の こめ パター じゃがいも さとう	食黄色品の 中華めん 蒸しパンミックス あぶら チョコレート	食黄色品の こめ さとう	食黄色品の こめ 天ぷら粉 つきこんにやく あぶら ごま じゃがいも	食黄色品の こめ おおむぎ あぶら パター

検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND	検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND
基準量 中学生 エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 21.0 脂質(g) 21.3 塩分(g) 3.8	基準量 中学生 エネルギー(kcal) 851 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 17.7 塩分(g) 4.1	基準量 中学生 エネルギー(kcal) 784 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 24.8 塩分(g) 2.9	基準量 中学生 エネルギー(kcal) 789 たんぱく質(g) 28.0 脂質(g) 19.7 塩分(g) 3.4

23日 食べ残しゼロを目指そう	24日 トマト料理を味わおう	25日 心をこめてあいさつをしよう	26日 はしの日	27日 納豆の栄養を知らう
ナムル シューマイ ごはん マーボー とうふ たんぱく 浅色野菜	わかめ サラダ ピザ トースト とりにくの トマトソース こさかな 小魚	おからし ふいのたつたあげ ごはん はくさいのみそしる かいぼう 海藻	ひじきに とりにくの みぞかーれくやき ごはん けんちん じる くだもの 果物	なっとう こまつな おひだし なっとう むぎごはん すきやきに さかな 魚
食赤品の シューマイ とうふ 豚ひき肉 みそ 牛乳	食赤品の とり肉 シーチキン わかめ チーズ 牛乳	食赤品の ワラサ さつまあげ おから 牛乳 あぶらあげ みそ にぼし 牛乳	食赤品の とり肉 みそ ひじき だいず とうふ みそ 牛乳	食赤品の なっとう 糸かつお節 ぶた肉 焼きとうふ 牛乳
食緑品の しょうが にんにく にんにん たまねぎ しいたけ こまつな ねぎ にも ややし	食緑品の にんにん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト缶 だいこん キャベツ	食緑品の しょうが にんにん 干しいたけ ねぎ だいこん はくさい こまつな	食緑品の にんにく にんにん だいこん ねぎ ごぼう	食緑品の こまつな キャベツ もやし はくさい にんにん ねぎ
食黄色品の こめ おおむぎ ごま さとう かたくりこ 油	食黄色品の パン じゃがいも さとう あぶら	食黄色品の こめ かたくりこ あぶら さとう	食黄色品の こめ さとう あぶら さとも こんにやく	食黄色品の こめ おおむぎ 糸こんにやく 焼あぶら さとう

検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND	検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND
基準量 中学生 エネルギー(kcal) 805 たんぱく質(g) 33.8 脂質(g) 27.8 塩分(g) 2.6	基準量 中学生 エネルギー(kcal) 768 たんぱく質(g) 33.7 脂質(g) 25.8 塩分(g) 4.2	基準量 中学生 エネルギー(kcal) 769 たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 27.1 塩分(g) 2.9	基準量 中学生 エネルギー(kcal) 778 たんぱく質(g) 40.1 脂質(g) 18.9 塩分(g) 2.9

### 2月の給食の目標

感謝して食べよう

「ごちそうさま」は、漢字で「御馳走様」と書きます。「馳走」とは、「走り駆け回る」という意味で、「御馳走様」とは、みなさんのために走り駆け回ってくださった方々、つまり「馳走」してくださった方に「ありがとう」の気持ちを込め、「馳走」に「御」という字と「おかけ様」の「様」がつき、つけられました。意味をかみしめ、心をこめて言い。

### <材料> 5人分

鶏もも肉……100g  
にんにん……80g (1/2本)  
たまねぎ……200g (中1個)  
じゃがいも……200g (中2個)  
しめじ……50g (1/2株)  
油……小さじ2  
コンソメ……5g (1個)  
塩……小さじ1/2  
こしょう……少々  
水……2カップ  
バター……30g  
小麦粉……40g  
牛乳……200cc  
パセリ……少々

### <作り方>

- 鶏肉は一口大に切り、にんにんはいちよう切り、たまねぎは短冊切り、じゃがいもは1cm厚さのいちよう切り、しめじは軸を切る。
- ホワイトルウを作る。……なべにバターをとかし、小麦粉を入れて、中火で炒める。(バターが焦げないように、弱火でバターを溶かすと良い。)小麦粉に火が通ったら粉っぽさがなくなったら)少しづつ牛乳を加える。
- へらでよく混ぜながら、なめらかなルウにする。(だまになったときは、ミキサーにかけると良い。)
- なべに油を熱し、鶏肉、たまねぎ、にんにんを炒める。
- 水を加え、じゃがいも、しめじを入れて煮る。
- 材料が煮えたらコンソメと塩・こしょうで調味し、ホワイトルウを入れる。
- 濃度を調整し、味を調え、みじん切りのパセリを入れて仕上げる。