



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1日 交互食べをしよう | 2日 給食なし | 3日 給食なし | 4日 2月のめあてを確認しよう | 5日 世界の料理献立ー韓国 |
| <div>チャプチェ いかシューマイ</div> <div>ごはん たまごスープ たんしやく淡色野菜</div> <div>食赤品の たまご 豚肉 みそ 牛乳</div> <div>食緑品の たまねぎ にんじん しょうが はくさい ほうれん草 にんにく こまつな</div> <div>食黄色品の こめ ごま さとう あぶら はるさめ</div> <div>ケンサケツカ 検査結果(Kg/Bq)セシウム134・137</div> <div>ND</div> <div>基準量 中学生 エネルギー(kcal) 799 たんぱく質(g) 25.8 脂質(g) 25.3 塩分(g) 3.3</div> | <div>県立高校1期試験</div> <div>弁当 び</div> <div>弁当 び</div> | <div>県立高校1期試験</div> <div>弁当 び</div> <div>弁当 び</div> | <div>はくさいのおかかあえ</div> <div>ごはん おでん りくおうしやく緑黄色野菜</div> <div>食赤品の とり肉 ちくわ かつお節 牛乳 さつまあげ うずら卵 がんも</div> <div>食緑品の にんじん ごぼう はくさい キャベツ だいこん</div> <div>食黄色品の こめ さとう あぶら こんにやく</div> <div>ND</div> <div>基準量 中学生 エネルギー(kcal) 780 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 22.4 塩分(g) 3.5</div> | <div>ヨーグルト</div> <div>じゃがいものスープ フルコギどん ものこ</div> <div>食赤品の 牛肉 ふた肉 とうふ わかめ ヨーグルト 牛乳</div> <div>食緑品の にんにく たまねぎ パプリカ もやし にら たまねぎ</div> <div>食黄色品の こめ さとう あぶら トック かたくりこ ごま じゃがいも</div> <div>ND</div> <div>基準量 中学生 エネルギー(kcal) 841 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 21.6 塩分(g) 2.3</div> |
| 8日 よくかんで食べよう | 9日 大豆の栄養を知ろう | 10日 たまごの栄養を知ろう | 11日 建国記念の日 | 12日 よくかんで食べよう |
| <div>だいこんのヒリからあえ</div> <div>ちゅうかどん スープ にくだんご ちゅうかどん スープ 小魚</div> <div>食赤品の ぶた肉 うずら卵 とり肉 牛乳</div> <div>食緑品の はくさい たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ しょうが だいこん こまつな</div> <div>食黄色品の こめ あぶら さとう かたくりこ ごま</div> <div>ケンサケツカ 検査結果(Kg/Bq)セシウム134・137</div> <div>ND</div> <div>基準量 中学生 エネルギー(kcal) 797 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 22.7 塩分(g) 4.1</div> | <div>ごぼうサラダ ていやくチキン</div> <div>ピタパン ポトフ りくおうしやく緑黄色野菜</div> <div>食赤品の とり肉 牛乳</div> <div>食緑品の にんじん たまねぎ ごぼう ブロッコリー</div> <div>食黄色品の ピタ かたくりこ じゃがいも あぶら</div> <div>ND</div> <div>基準量 中学生 エネルギー(kcal) 682 たんぱく質(g) 36.2 脂質(g) 27.1 塩分(g) 3.8</div> | <div>ひきなしい さかなの たつたあげ</div> <div>ごはん かきたまじる ものこ</div> <div>食赤品の ワラサ あぶらあげ たまご とり肉 牛乳</div> <div>食緑品の しょうが だいこん にんじん ごぼう たまねぎ 干しいたけ こまつな</div> <div>食黄色品の こめ さとう かたくりこ あぶら</div> <div>ND</div> <div>基準量 中学生 エネルギー(kcal) 758 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 25.8 塩分(g) 2.6</div> | <div>知っていますか？ せつぶんまめちしき 節分豆知識</div> <div>ふくまめ 福豆</div> <div>節分には、大豆をまくのは、災いや災害をもたら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。</div> <div>伊ワシの頭と ひいらぎ</div> <div>ひいらぎのとけで鬼の目を刺し、焼いた伊ワシのにおいで鬼を追ひ払います。</div> <div>ND</div> <div>基準量 中学生 エネルギー(kcal) 817 たんぱく質(g) 24.6 脂質(g) 26.2 塩分(g) 2.3</div> | <div>はくさいサラダ</div> <div>カレーピラフのクリームソースかけ 豆製品</div> <div>食赤品の とり肉 ミートボール 牛乳</div> <div>食緑品の はくさい たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ</div> <div>食黄色品の こめ あぶら さとう バター こむぎこ クリーム</div> <div>ND</div> <div>基準量 中学生 エネルギー(kcal) 817 たんぱく質(g) 24.6 脂質(g) 26.2 塩分(g) 2.3</div> |
| <div>はいぜんず 配膳図</div> <div>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。</div> <div>赤の食品～血や肉や骨になる～</div> <div>みどりしよくひん からだちようし ととの 緑の食品～体の調子を整える～</div> <div>きいろ しよくひん ねつ ちから 黄色の食品～熱や力になる～</div> <div>栄養士からのメッセージ</div> <div>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</div> | <div>2月の給食の目標 ～感謝して食べよう～</div> <div>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。</div> <div>ありがとうございます</div> <div>いただきます もちそうさま</div> <div>しよくしのまえ しよくしのあと</div> <div>○「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。</div> <div>○「御馳走様」には、私たちが食事をするため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。</div> | | | |



| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 15日 郷土料理を味わおう | | 16日 幼稚園うめ1組希望献立 | | 17日 朝食モデル献立 | | 18日 はしの日 | | 19日 旬の果物を味わおう | |
| <div><div>いいどり</div><div></div><div>さけめし わかめのみそしる 緑黄色野菜</div></div> | | <div><div>まめサラダ</div><div></div><div>ココアあげパン チンゲンサイのスープ 小魚</div></div> | | <div><div>こまつなと きりほしのこまあえ さばのこうみに</div><div></div><div>ごはん ぐたくさんじる くだもの果物</div></div> | | <div><div>ひじきに ささみあげ レモンソース</div><div></div><div>ごはん キャベツのみそしる くだもの果物</div></div> | | <div><div>いちご</div><div></div><div>わかめサラダ チキンカレー かいどう海藻</div></div> | |
| 食赤品の | さけ とり肉 あぶらあげ みそ にぼしこ 牛乳 | 食赤品の | ハム とり肉 牛乳 | 食赤品の | さば とり肉 みそ 牛乳 | 食赤品の | とり肉 ひじき だいず なまあげ みそ 牛乳 | 食赤品の | とり肉 わかめ まぐろ缶 牛乳 |
| 食緑品の | しょうが ごぼう にんじん れんこん いんげん 干しいたけ たまねぎ だいこん | 食緑品の | キャベツ だいこん チンゲンサイ ごぼう | 食緑品の | しょうが にんにく こまつな にんじん 切干大根 だいこん たまねぎ | 食緑品の | にんじん たまねぎ キャベツ こまつな | 食緑品の | たまねぎ にんじん しょうが にんにく いちご キャベツ だいこん |
| 食黄色品の | こめ さとう ごま じゃがいも こんにやく さとう あぶら | 食黄色品の | パン はるさめ さとう かたくりこ あぶら | 食黄色品の | こめ さとう ごま じゃがいも | 食黄色品の | こめ かたくりこ あぶら さとう こんにやく こむぎこ | 食黄色品の | こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう |
| ケンサケカ 検査結果(Kg/Bq)セシウム 134・137 | | ND | | | | | | | |
| 基準量 | 中学生 | 基準量 | 中学生 | 基準量 | 中学生 | 基準量 | 中学生 | 基準量 | 中学生 |
| エネルギー(kcal) | 756 | エネルギー(kcal) | 719 | エネルギー(kcal) | 738 | エネルギー(kcal) | 786 | エネルギー(kcal) | 773 |
| たんぱく質(g) | 31.8 | たんぱく質(g) | 27.4 | たんぱく質(g) | 35.1 | たんぱく質(g) | 35.8 | たんぱく質(g) | 25.1 |
| 脂質(g) | 19.1 | 脂質(g) | 24.7 | 脂質(g) | 18.8 | 脂質(g) | 21.7 | 脂質(g) | 18.6 |
| 塩分(g) | 3.9 | 塩分(g) | 3.1 | 塩分(g) | 3.2 | 塩分(g) | 2.5 | 塩分(g) | 3.1 |
| 22日 食べ残しゼロを目指そう | | 23日 手作りを味わおう | | 24日 いただきますの意味を知らう | | 25日 朝食モデル献立 | | 26日 ねぎの栄養を知らう | |
| <div><div>こまつなと いそかあえ</div><div></div><div>おやこどん さわにわん さかな魚</div></div> | | <div><div>チーズむしパン</div><div></div><div>タンメン キムチづけ 豆製品</div></div> | | <div><div>ごちくきんぴら たらこのホイルやも</div><div></div><div>ごはん みそすいとん じる かいどう海藻</div></div> | | <div><div>しおこんぶの あさづけ</div><div></div><div>おぎごはん カレーにくじゃが 緑黄色野菜</div></div> | | <div><div>きりほしの いためもの とうふハンバーグ</div><div></div><div>ごはん けんちん じる くだもの果物</div></div> | |
| 食赤品の | とり肉 たまご ぶた肉のり 牛乳 | 食赤品の | とうにゅう チーズ ぶた肉 牛乳 | 食赤品の | たら みそ さつまあげ ぶた肉 あぶらあげ 牛乳 | 食赤品の | なっとう こんぶ ぶた肉 牛乳 | 食赤品の | とり肉 ぶた肉 とうふ 牛乳 ひじき さつま揚げ みそ |
| 食緑品の | みつば たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが こまつな にんじん だいこん ごぼう | 食緑品の | にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲン菜 しょうが キムチ 切干大根 | 食緑品の | たまねぎ にんじん ごぼう たけのこ いんげん ねぎ だいこん | 食緑品の | だいこん はくさい にんじん たまねぎ いんげん | 食緑品の | たまねぎ 切干大根 にんじん こまつな はくさい ねぎ ごぼう |
| 食黄色品の | こめ さとう | 食黄色品の | 中華めん さとう こむぎこ | 食黄色品の | こめ ノンエッグマヨネーズ こんにやく さとう ごま こむぎこ あぶら | 食黄色品の | こめ おおむぎ あぶら ごま じゃがいも こんにやく さとう | 食黄色品の | こめ パン粉 さとう かたくりこ こんにやく あぶら |
| ケンサケカ 検査結果(Kg/Bq)セシウム 134・137 | | ND | | | | | | | |
| 基準量 | 中学生 | 基準量 | 中学生 | 基準量 | 中学生 | 基準量 | 中学生 | 基準量 | 中学生 |
| エネルギー(kcal) | 745 | エネルギー(kcal) | 854 | エネルギー(kcal) | 807 | エネルギー(kcal) | 818 | エネルギー(kcal) | 814 |
| たんぱく質(g) | 36.1 | たんぱく質(g) | 33.1 | たんぱく質(g) | 33.3 | たんぱく質(g) | 31.5 | たんぱく質(g) | 33.1 |
| 脂質(g) | 19.4 | 脂質(g) | 18.1 | 脂質(g) | 15.7 | 脂質(g) | 24.6 | 脂質(g) | 23.3 |
| 塩分(g) | 3.8 | 塩分(g) | 4.1 | 塩分(g) | 3.1 | 塩分(g) | 1.6 | 塩分(g) | 2.8 |
| 29日 ご馳走様の意味を知らう | | 今日の給食のめあて | | 2月の給食の目標 | | 作ってみませんか? ~ヤーコンハンバーグ~ | | | |
| <div><div>だいがくいも</div><div></div><div>チャイルドライス コーンスープ 豆製品</div></div> | | <div><div>はいぜんず 配膳図</div><div>献立です。よくかん でよく味わって食べま しょう。</div><div>学校給食が 取りたい食品</div></div> | | <div><div>かんじ た 感謝して食べよう~</div><div>「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「おかげ様」の「様」がつき、つけられまし た。意味をかみしめ、心をこめて言います。</div></div> | | <div><材料> 6人分</div> <div>豚ひき肉…250g ヤーコン…200g 卵……………1個 牛乳……………50cc パン粉…………30g みそ……………小さじ2 塩……………小さじ1/2 こしょう…少々 ※ 好みでトマトソースをかけてどうぞ! ※ ひき肉は合い挽肉を使うとこくが増します。</div> <div><作り方></div> <div>① ヤーコンはみじん切りにして水にさらし、あくを抜く。 ② ボールに豚ひき肉を入れよく練る。 ③ ヤーコン、溶き卵、牛乳、パン粉、調味料を加え、ねばりが出るまでよく練る。 ※ パン粉の量は、かたさを見ながら調整してください。 ④ オープントースターの天板にアルミホイルを敷き、③を1.5cm位の厚さに平らにのべし、オープンで焼く。 ⑤ 切り分けて食べる。 ※ フライパンで焼く場合は、③を6等分し小判型に成形して焼く。</div> | | | |
| 食赤品の | ウインナー とり肉 とうにゅう 牛乳 | 食赤品の | あか しょうひん ち にく ほね 赤の食品~血や肉や骨になる~ | | | | | | |
| 食緑品の | たまねぎ にんじん パセリ ほうれん草 にんにく | 食緑品の | みどり しょうひん からだ ちょうし ととの 緑の食品~体の調子を整える~ | | | | | | |
| 食黄色品の | こめ パター さつまいも あぶら ごま じゃがいも | 食黄色品の | きいろ しょうひん ねつ ちから 黄色の食品~熱や力になる~ | | | | | | |
| ケンサケカ 検査結果(Kg/Bq)セシウム 134・137 | ND | 栄養士からのメッセージ | | | | | | | |
| 基準量 | 中学生 | 基準量 | 中学生 | | | | | | |
| エネルギー(kcal) | 882 | エネルギー(kcal) | 820kcal | | | | | | |
| たんぱく質(g) | 22.8 | たんぱく質(g) | 30g | | | | | | |
| 脂質(g) | 25.1 | 脂質(g) | ~27g | | | | | | |
| 塩分(g) | 3.1 | 塩分(g) | ~3g | | | | | | |