



2月 献立表

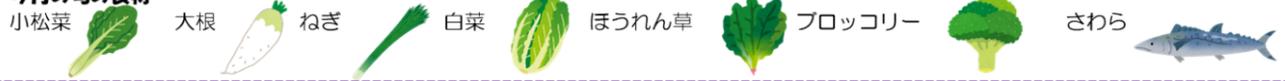
御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、赤のグループです。

日付	献立名	黄	赤	緑	調味料など	小学生 1人1日 たんぱく質 14g	中学生 1人1日 たんぱく質 18g
1日 (月)	ごはん	米	牛肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	ウスターソース トマトケチャップ	801kcal 20.7g 21.0g	926kcal 23.5g 24.7g
	ハヤシシチュー	じゃがいも ハヤシルウ	油		トマトピューレ 塩 こしょう		
	じゃこと片平あかねの ごま酢和え	砂糖 白ごま ごま油	ちりめんじゃこ	キャベツ 片平あかねの漬物	酢 濃口しょうゆ		
2日 (火)	ごはん	米粉団子		ミックスフルーツ缶		676kcal 28.8g 15.8g	734kcal 31.2g 16.7g
	いわしの生姜煮		いわしの生姜煮		濃口しょうゆ みりん だしパック		
	白菜の煮びたし		うすあげ	白菜 人参 ぶなしめじ	塩 濃口しょうゆ みりん だしパック		
3日 (水)	減量パン	パン	豚肉	人参 キャベツ 玉ねぎ	ウスターソース トンカツソース	733kcal 24.1g 29.3g	952kcal 30.0g 37.3g
	焼きそば	焼きそば麺 油			塩 こしょう		
	豆腐ナゲット (小:2こ、中:3こ)	油	ふんわり野菜揚げ				
4日 (木)	ごはん	米		ごぼう 人参	和風ごまドレッシング	680kcal 20.9g 17.5g	783kcal 24.7g 20.8g
	揚げしゅうまい (小:2こ、中:3こ)	油	野菜しゅうまい				
	チンゲン菜のナムル		わかめ	チンゲン菜 もやし	中華ドレッシング		
5日 (金)	パン	パン				722kcal 27.5g 23.0g	883kcal 33.8g 27.4g
	コロッケ	油	ポークコロッケ				
	かぼちゃのカレーそぼろ煮	じゃがいも 砂糖 マーガリン 油 でん粉	鶏ひき肉 大豆 厚揚げ	人参 玉ねぎ かぼちゃ れんこん	だしパック カレー粉 濃口しょうゆ みりん 酒		
8日 (月)	ごはん	米			おほかかりかけ	747kcal 33.3g 18.8g	833kcal 38.3g 20.5g
	厚焼き玉子		厚焼き玉子				
	高野豆腐の煮物	突きこんにゃく 砂糖	鶏肉 かまぼこ 高野豆腐	人参 玉ねぎ グリーンピース 干しいたけ	だしパック 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒 塩		
9日 (火)	ごはん	米				637kcal 23.9g 13.8g	702kcal 25.9g 15.2g
	メバルのから揚げ	油	メバル唐揚げ				
	大根の中華サラダ		チキンハム	大根 人参	中華ドレッシング		
10日 (水)	パン、黒豆きな粉クリーム	パン 黒豆きな粉クリーム				705kcal 26.9g 29.3g	834kcal 31.2g 32.9g
	チキンカツ	油	チキンカツ				
	グリーンサラダ		肉団子	キャベツ きゅうり 枝豆	フレンチドレッシング		
12日 (金)	米粉パン	米粉パン				664kcal 29.9g 25.6g	796kcal 34.8g 29.0g
	ハンバーグデミグラスソース	砂糖 油	ハンバーグ	玉ねぎ	デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ みりん		
	ブロッコリーのソテー	油	ショルダーベーコン	ブロッコリー 人参 コーン	濃口しょうゆ 塩 こしょう		
15日 (月)	ごはん	米				770kcal 22.0g 16.7g	864kcal 25.2g 18.6g
	チキンカレー	じゃがいも カレールウ	鶏肉	玉ねぎ 人参 グリンピース	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう		
	小松菜のソテー	油	ロースハム	小松菜 人参 ぶなしめじ	濃口しょうゆ 塩 こしょう		
16日 (火)	福神漬け					731kcal 30.0g 18.3g	813kcal 32.9g 19.7g
	バレンタインデザート(単配)		ふわっとショコラ				
	わかめごはん	米			わかめごはんの素		
17日 (水)	鯛の天ぷら	天ぷら粉 でん粉 油	真鯛 青のり		塩	642kcal 25.1g 20.2g	812kcal 31.3g 25.1g
	ブロッコリーの磯和え		ひじき	ブロッコリー 人参	青じそドレッシング		
	かす汁	突きこんにゃく 酒粕	うすあげ 米みそ	白菜 大根 人参 玉ねぎ 青ねぎ	だしパック みりん		
18日 (木)	パン	パン				698kcal 25.1g 16.7g	770kcal 27.7g 16.9g
	ミートボール(小:2こ、中:3こ)		タレ付きミートボール				
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス 人参	フレンチドレッシング		
19日 (金)	クリームシチュー	じゃがいも シチュールウ 油	鶏肉	玉ねぎ 人参 キャベツ	こしょう 塩	686kcal 25.9g 27.8g	838kcal 30.5g 32.6g
	減量ごはん	米					
	かやくうどん	うどん	かまぼこ わかめ	玉ねぎ 人参 ごぼう 青ねぎ	濃口しょうゆ みりん 塩 だしパック		
22日 (月)	豆腐ハンバーグきのこあんかけ	砂糖 油 でん粉	豆腐ハンバーグ	えのきたけ エリンギ しょうが	濃口しょうゆ 酒 みりん	824kcal 20.8g 28.1g	918kcal 23.1g 32.1g
	小松菜のごま和え			小松菜 人参 もやし	ごま和えの素		
	揚げパン (パン、りんごジャム)	パン 油 砂糖 (パン りんごジャム)					
24日 (水)	クリスマスチキン	油	大豆	玉ねぎ ダイストマト缶 にんにく	トマトケチャップ トンカツソース こしょう 塩	629kcal 25.7g 21.0g	829kcal 34.6g 27.8g
	大豆のトマト煮	じゃがいも 砂糖 油					
	コンソメスープ	油	チキンウインナー	人参 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ		
25日 (木)	ごはん	米				675kcal 30.0g 14.5g	740kcal 33.2g 15.0g
	春巻き	油	春巻き				
	八宝菜	油 でん粉	豚肉 竹輪	白菜 玉ねぎ 人参 もやし 青ピーマン ぶなしめじ	中華スープ 濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう		
26日 (金)	切干大根のサラダ		莖わかめ	切干大根 コーン	中華ドレッシング	652kcal 24.3g 22.6g	784kcal 28.7g 25.8g
	減量パン	パン					
	スパゲティポロネーゼ	スパゲティ 油 砂糖	牛ひき肉 ひきわり大豆	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ ダイストマト缶	トマトケチャップ ウスターソース 塩 トマトピューレ コンソメ こしょう		
28日 (日)	ウインナー(小:1こ、中:2こ)		チキンウインナー			675kcal 30.0g 14.5g	740kcal 33.2g 15.0g
	れんこんサラダ		ツナ	れんこん 人参	和風ドレッシング(だしのおま味)		
	ごはん	米					
29日 (月)	さわらの梅ソースがけ	砂糖	さわら塩ふり	梅ペースト	濃口しょうゆ みりん 酒	652kcal 24.3g 22.6g	784kcal 28.7g 25.8g
	ひじきの炒め煮	砂糖 油	鶏肉 ひじき	人参 枝豆	濃口しょうゆ 酒 だしパック		
	麩のみそ汁	麩	わかめ 米みそ	大根 人参 玉ねぎ もやし	だしパック		
30日 (火)	パン、りんごジャム (揚げパン)	パン りんごジャム (揚げパン)				652kcal 24.3g 22.6g	784kcal 28.7g 25.8g
	オムレットマトソース	砂糖	プレーンオムレツ	ダイストマト缶	トマトケチャップ トンカツソース 濃口しょうゆ		
	ほうれん草のソテー	油 マーガリン	チキンウインナー	ほうれん草 玉ねぎ	濃口しょうゆ 塩 こしょう		
31日 (水)	オニオンスープ	油	豚肉	玉ねぎ 人参 コーン パセリ	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		

※奈良県産の食材は、太字で表しています。

今月の旬の食材





2月 給食だよ!

御所市学校給食センター

もうすぐ立春です。暦の上では春をむかえようとしていますが、2月もまだまだ寒い日が続きます。寒いと体調を崩しやすくなります。手洗いやうがいをしっかり行い、栄養バランスのよい食事を1日3回とりましょう。早寝早起きを心がけて、疲れがたまらないように体を休めましょう。冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが潤いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。2月の寒さに負けず、元気にのりこえましょう!



2月2日は節分です!

節分は、季節の分かれ目を意味しており、もともとは、「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、旧暦では現在のお正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、特に大切にされてきました。立春が1年の始めの日だとすると、節分はその前日で大みそかのような位置づけになります。豆まきをもともと、1年の最後の日に厄払いをする行事でした。



節分の行事食を食べてみよう!

各地域によって節分の日に無病息災や1年の幸福を願って様々な行事食が食べられています。どんな料理が節分の日に食べられているのでしょうか?

豆まき・福豆



豆まきに使うのは、炒り大豆です。大豆は米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と言いながら家の中や出入り口にまいて、鬼(邪気)をはらいます。自分の年の数または年の数+1粒の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

恵方巻



関西の一部地域で商売繁盛を願って太巻きを食べられていたものが、恵方巻の始まりとされています。恵方巻を食べる時には、恵方を向いて巻きずしを切らずに無言で食べるという風習があります。恵方とは、年徳神(としとくじん)という1年を守ってくれる神様がいらっしゃる方角で、2021年の恵方は「南南東」です。

けんちん汁



けんちん汁とは、鎌倉時代に建立された建長寺(けんちょうじ)が発祥と言われている、たくさんの根菜や豆腐を使った精進料理です。節分や初午、えびす講などの寒い時期の行事には、体を温めるけんちん汁がよく食べられていました。今でも関東の一部地域では節分にけんちん汁が食べられています。



いわし



ひらぎの枝に、焼いたいわしの頭をさした「ひらぎいわし」を鬼を追い払うために家の玄関などにかざります。また、体の中から邪気を払うために関西ではいわしを食べる風習があります。

こんにゃく



四国地方を中心に、食べられています。節分にこんにゃくを食べることを「砂おろし」と言い、こんにゃくが体の中の毒素を排出して、疫病を追い払うと考えられています。

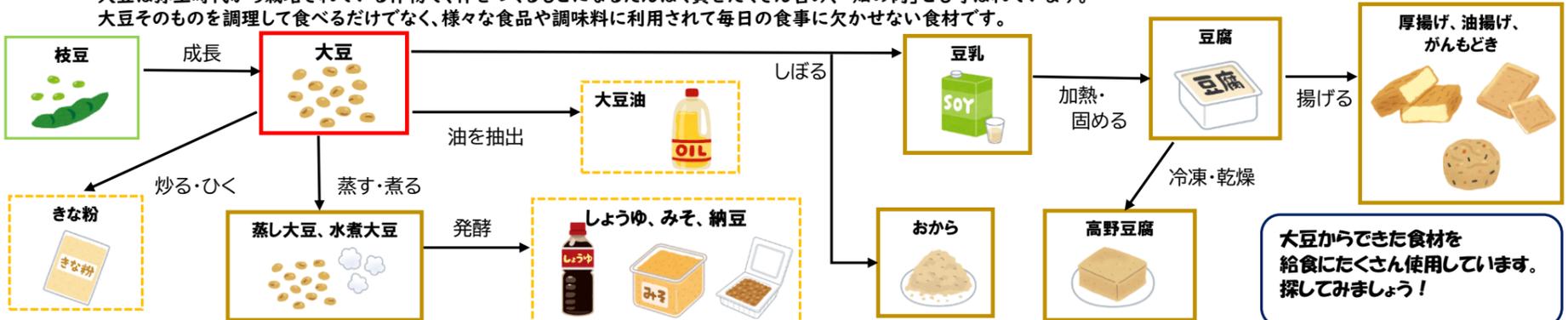
節分そば



旧暦では節分が大みそかとされています。12月31日の大みそかに年越しそばを食べるように、節分にそばを食べる風習が残っています。

大豆について知ろう!

大豆は弥生時代から栽培されている作物で、体をつくるもとになるたんぱく質をたくさん含み、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆そのものを調理して食べるだけでなく、様々な食品や調味料に利用されて毎日の食事に欠かせない食材です。



大豆からできた食材を給食にたくさん使用しています。探してみましょう!

2月の給食

「片平あかね」とは?

片平あかねは、奈良県山添村の片平地区で昔から栽培されています。2006年に奈良県の「大和の伝統野菜」の一つに指定されました。細い大根のような形をしていて、葉の筋から根の先まで赤いかぶです。生で食べるとほんのりと甘く、シャキシャキとした食感がします。赤い色を活かしてサラダや漬物にしてよく食べられています。1日に片平あかねの漬物を使用した献立があります。味わっていただきましょう!



2日 節分献立

けんちん汁、いわしの生姜煮、はちみつ大豆が給食にです。1年の幸福を祈っていただきます!



15日 バレンタイン献立

14日はバレンタインデーです。給食では、バレンタインデザートがあります。

小松菜のソテーにラッキー人参が入っているかも?

※チョコレートが入った大福のようなデザートです。のどに詰まらないようによくかんで食べてくださいね!

18日 いい歯の日



今月のいい歯の日は、「ごぼう」「わかめ」「えのきたけ」「エリンギ」がかみごたえのある食材です。かやくうどんの具や豆腐ハンバーグのソースの具に入っているので、意識してよくかみましょう。

19日 食育の日



奈良県産の食材は、「ほうれん草」とクリスピーチキンの衣に入った「大和茶」です。ほうれん草とブロッコリーは旬の食材です。旬のほうれん草やブロッコリーには、風邪などの病気の予防に効果がある「ビタミンC」がたくさん含まれています。苦手な野菜でも頑張って一口食べてみましょう。