



2月分 学校給食献立表



日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価		
		(赤) おもに体をつくるものとなる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのものとなる			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)
		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	ごはん	※ 節分献立 ※						ご飯			705
	牛乳		牛乳								
	いわしフライ	いわし					こむぎこ・パン粉	油	ソース		
	ぶた肉とこんにやくのごまいため	ぶた肉		さやいんげん・にんじん	こんにやく・ねぎ		さとう	油・ごま	しょうゆ・みりん		
	けんちん汁	あつあげ		にんじん	大根・ねぎ・ごぼう		里いも		しょうゆ・塩・酒・かつおだし		
福豆	ふくまめ										
3 火	コッペパン						◇コッペパン			706	
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト								
	ハンバーグデミグラスソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・しめじ	さとう		デミグラスソース・赤ワイン ウスターソース			
	パンネのたらこクリームソース	たらこ	クリーム・牛乳		しめじ・エリンギ・にんにく	マカロニ・でんぷん	バター	塩・こしょう・白ワイン・しょうゆ			
ミネストローネ	ベーコン		ブロッコリー にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油	コンソメ・チキンブイヨン 塩・こしょう・白ワイン				
4 水	ごはん						ご飯			728	
	牛乳		牛乳								
	ゼリーあえ						◇カクテルゼリー				
	ツナサラダ	まぐろ		ブロッコリー・赤ピーマン	キャベツ	さとう	油	酢・塩・こしょう			
スパイスカレー	とり肉		にんじん	しょうが・にんにく 玉ねぎ ◇ソテーオニオン	じゃがいも さとう・こむぎこ	油	赤ワイン・チャツネ・トマトソース しょうゆ・からスープ・カレー ターメリック・ローレル ガラムマサラ・こしょう・塩				
5 木	ごはん						ご飯			687	
	牛乳		牛乳								
	ホイコーロー	ぶた肉・あつあげ・みそ		赤ピーマン	玉ねぎ・キャベツ・しょうが	さとう・でんぷん	油	トウバンジャン・しょうゆ・酒			
	春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり・もやし	春雨・さとう	ごま油	しょうゆ・酢			
五目スープ	◇ミニミートボール		にんじん	白菜・とうもろこし	でんぷん	ごま油	オイスターソース・塩・こしょう しょうゆ・ちゅうかスープストック				
6 金	ごはん						ご飯			605	
	牛乳		牛乳								
	手作りさばのみそに しょうがあえ	さば・みそ かまぼこ		こまつな・にんじん	しょうが 白菜・しょうが	さとう・でんぷん		酒			
	すまし汁	ぶた肉		にんじん	大根・ねぎ	さといも		酒・うすくちしょうゆ 塩・かつおだし・こんぶだし			
9 月	ごはん						ご飯			655	
	牛乳		牛乳								
	とり肉のレモンに 寒天サラダ	とり肉 まぐろ	寒天	にんじん	レモン キャベツ	でんぷん・さとう さとう	油 油	塩・酒・しょうゆ・みりん 酢・塩・うすくちしょうゆ・こしょう			
	とん汁	ぶた肉・みそ あつあげ		にんじん	こんにやく・ごぼう 大根・ねぎ			かつおだし			
10 火	ごはん						ご飯			625	
	牛乳		牛乳								
	焼きぎょうざ (2こ3こ)	◇ぎょうざ									
	チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン・にんじん	しょうが・たけのこ にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・オイスターソース・酒			
わかめスープ	とり肉・とうふ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・ねぎ			ちゅうかスープストック・塩 しょうゆ				
12 木	ココアあげパン (乳卵無)						◇乳卵不使用コッペパン ◇ミルクココア	油	◇純ココア	629	
	牛乳		牛乳								
	米粉マカロニのツナサラダ	まぐろ		こまつな	キャベツ・とうもろこし	◇米粉マカロニ さとう	油 ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう・酢			
	ぶた肉と大豆のトマトにこみ	ぶた肉・大豆 赤いんげん豆		にんじん・トマト	玉ねぎ		油	ケチャップ・コンソメ・塩 こしょう・チリパウダー			
13 金	ソフトめん						◇ソフトめん			625	
	牛乳		牛乳								
	ピリから肉じゃが	ぶた肉		にんじん	にんにく・玉ねぎ・しらたき	じゃがいも・さとう	ごま油	コチュジャン・しょうゆ・酒 みりん			
	ごぼうサラダ				ごぼう・きゅうり・とうもろこし	さとう	◇ごまドレッシング	しょうゆ・酢			
きつね汁	とり肉・油あげ		にんじん・こまつな	玉ねぎ・ねぎ			酒・みりん・塩・しょうゆ かつおだし・こんぶだし				
16 月	ごはん						ご飯			682	
	牛乳		牛乳								
	みそカツ	◇とんかつ 八丁みそ・みそ					さとう・でんぷん	油	みりん・酒		
	五目きんぴら	ぶた肉		にんじん	こんにやく・れんこん ごぼう・枝豆	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・とうがらし			
すまし汁	かまぼこ		水菜	大根・えのきたけ・ねぎ			酒・うすくちしょうゆ・塩 かつおだし・こんぶだし				
17 火	ミルクパン	※ 世界の料理献立【イタリア】 ※						◇ミルクパン			690
	牛乳		牛乳								
	とり肉のバジルソース	とり肉						オリーブ油	酒・こしょう・塩 ガーリックパウダー・バジル		
	ニョッキのミートソース	ぶた肉		トマト	玉ねぎ・にんにく	◇ニョッキ・さとう	オリーブ油	赤ワイン・ハヤシブレード・塩 ウスターソース・ケチャップ・こしょう			
かぶのズッパ	ベーコン		にんじん	かぶ・玉ねぎ	大麦	油・オリーブ油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう				
18 水	ごはん						ご飯			663	
	牛乳		牛乳								
	ビビンバ肉そぼろ	ぶた肉・みそ			しょうが・玉ねぎ・たけのこ	さとう	油・ごま油	しょうゆ・トウバンジャン・酒 テンメンジャン・みりん			
	ナムル			にんじん・ほうれんそう	もやし・ねぎ・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・酢・こしょう・とうがらし			
トックスープ	ハム		にんじん・チンゲンサイ	白菜・玉ねぎ・えのきたけ	トック・でんぷん	ごま油	しょうゆ・酒・塩 ちゅうかスープストック				

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価	
		(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とになる			エネルギー (k cal)	たんぱく質 (g)
		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		食塩 (g)	
		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			
19 木	ごはん					ご飯			648	
	牛乳		牛乳							
	さわらの西京焼き	◇さわら西京焼								
	ひじきと大豆のもの	さつまあげ・大豆	ひじき	にんじん	こんにやく	さとう	油	しょうゆ・酒・みりん		
20 金	とろごぼう汁	とり肉・油あげ		にんじん	玉ねぎ・ごぼう えのきたけ・ねぎ		ごま油	しょうゆ・酒・かつおだし・塩	32.3 2.6	
	ごはん					ご飯			623	
	牛乳		牛乳							
	キムタクいため	ぶた肉		にんじん	れんこん・しらたき ◇つぼつけ・白菜キムチ		ごま油	しょうゆ		
コーンサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	油	酢・塩・しょうゆ・こしょう			
24 火	なめこ汁	あつあげ・みそ		にんじん	なめこ・ねぎ	じゃがいも		にぼしだし・こんぶだし	25.1 2.2	
	コッペパン					◇コッペパン			684	
	牛乳		牛乳							
	さけのコーンマヨネーズ焼き	さけ			とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	白ワイン・塩・こしょう		
ほうれんそうグラタン風	ベーコン	牛乳	ほうれんそう	玉ねぎ	じゃがいも・ごまぎこ でんぷん	バター・油	塩 こしょう・パセリ			
25 水	アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ	マカロニ		チキンブイヨン・コンソメ 塩・こしょう	29.0 3.0	
	いよかんゼリー					◇いよかんゼリー			688	
	ごはん	◆日本の郷土料理【青森県】◆				ご飯				
	牛乳		牛乳							
とうふハンバーグおろしソース	◇とうふハンバーグ			大根・しょうが	さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん			
26 木	ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ	かつお節		ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・こしょう	26.0 2.2	
	青森せんべい汁	とり肉・油あげ		にんじん	ごぼう・ねぎ・しめじ	◇かやきせんべい		しょうゆ・酒・みりん・塩 かつおだし		
	ごはん					ご飯			645	
	牛乳		牛乳							
とりささみの天ぷら	とり肉				ごまぎこ	油	ガーリックパウダー・酒・塩			
ぶた肉とれんこんのスタミナいため	ぶた肉		にんじん	れんこん・玉ねぎ にんにく・しょうが		ごま油	酒・しょうゆ・塩 トウバンジャン			
27 金	春雨スープ	とり肉・なると		にんじん・こまつな	えのきたけ・ねぎ	春雨		しょうゆ・酒・塩 ちゅうかスープストック	29.8 2.3	
	ソフトめん					◇ソフトめん			632	
	牛乳		牛乳							
	ショーロンポー (2こ3こ)	◇ショーロンポー								
大根のごまサラダ	かまぼこ		にんじん	大根・きゅうり	さとう	ごま・油	しょうゆ・酢・こしょう・塩			
27 金	塩ラーメンスープ	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	しょうが・もやし・ねぎ にんにく・◇味付メンマ		油・ごま油	◇からスープ・酒・塩・こしょう ちゅうかスープストック ガーリックパウダー	24.6 3.0	

※ 都合により、献立が変更する場合があります。
 ※ ◇マークの食品は加工食品です。この献立表には、微量の食品・調味料は書かれていません。
 ※ 食物アレルギー等で加工食品の詳細な資料が必要な方は、学校へご連絡ください。

きゅうしよくだより



まだまだ厳しい寒さが続いていますね。2月は風邪などのウイルスが流行しやすい時期です。「いろいろな食べ物をとる」「しっかり寝る」という生活リズムを大切に元気に過ごしましょう。

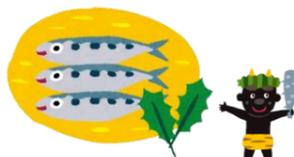
2月3日は「節分」です。次の日の「立春（2月4日）」から暦の上では春になります。



昔の人は、季節の変わり目にやってくる病気や災難を「鬼」にたとえて、追い払おうとしました。焼いたいわしの匂いや、ひいらぎのトゲを使って鬼を追い出す風習は、今も大切にされています。



いわしは、丈夫な体を作るたんぱく質や、血液をサラサラにする栄養がたっぷりの魚です。節分の行事食を食べて、体の中から悪い鬼を吹き飛ばし、素敵な春を迎えましょう！



● ボリュームがうれしい ささみの天ぷら

レシピコメント

ガーリックの風味をきかせた、鶏の天ぷらです。衣を全体にまんべんなくすくつけるのが、冷めても柔らかくなるポイントです。給食では、うどんと合わせて提供しました。風味が良く、美味しいささみの天ぷらをおうちでも、是非味わって下さい。

人気

守谷市給食レシピ



材料(4人分)

鶏ささみ	...	4本
ガーリックパウダー	...	少々
酒	...	小さじ 1
塩	...	少々
薄力粉	...	50g
塩	...	少々
水	...	70 ml
揚げ油	...	適量

作り方

- 1 鶏ささみの筋は、包丁の背を使って取る。
- 2 鶏ささみに、酒・塩・ガーリックパウダーをもみこんで下味をつける。
- 3 薄力粉に、塩と水を加えてさっくり混ぜ、衣を作る。
- 4 下味をつけた鶏ささみを衣にくぐらせる。
- 5 油を約180℃に熱する。中まで火が通るように、3~4分ほど揚げる。