

# 2月分予定献立表

2月の献立は、市内全小学校6年生と全中学校3年生に給食のリクエスト献立調査を行い、上位5位に入った献立を取り入れています。

## リクエスト献立調査の結果

あなたの好きな  
給食メニューは？

3年連続1位!	小学校	中学校
1位	くじらの竜田揚げ	揚げパン
2位	揚げパン	くじらの竜田揚げ
3位	チキンのオープン焼き	カレーライス
4位	フルーツポンチ	フルーツパンチ
5位	カレーライス、フルーツサンド	タイピーエン

木	金
1 さかなのほねに ちゅういしましよ ごはん ※あじつけのり こじる ○ふたにく ○たいす ○とうふ ○あぶらあげ ★だいこん ★にんじん ※いわしのうめに 600kcal	2 牛乳 セルフフルーツサンド ○しょくパン ★みかん ★パイナップル ★もも ○ホイップクリーム チリコンカン ○ふたにく ○ミックスビーンズ ○たいすにく ★たまねぎ ★にんじん ★しめじ ★トマト ★ケチャップ カレーこ トマトピューレ ウスターソース チリパウダー あかワイン しお こしょう コンソメ ハヤシルウ さとう 552kcal

月	火	水	木	金															
5 牛乳 ごはん キャベツとあつあげのいために ○ふたにく ○あつあげ ★キャベツ ★たまねぎ ★にんじん ★ピーマン ★しょうが だいがくいも(2こ) ○さつまいも さとう 623kcal	6 牛乳 パン やきそば ○やきそばめん ○ふたにく ○ちくわ ★キャベツ ピリからきゅうり ○とりにく ★きゅうり ★キャベツ ○こま ○こまあぶら 621kcal	7 牛乳 ごはん ※ミルクココア くわがめのみそ煮 ○くわがめ ○あぶらあげ ★はくさい ★だいこん ★にんじん ※とうふハンバーグ(わふうあんかけ) ○※とうふハンバーグ ★たまねぎ ★えのきたけ ★しょうが さとう 603kcal	8 牛乳 ぎゅうぶたどん ○ごはん ○きゅうり ○ふたにく ★たまねぎ ★にんじん ★ねぎ ★こんにゃく こうやどうふのサラダ ○こうやどうふ ○ツナ ★きゅうり ★コーン ※マヨネーズ(たまごふしよ)クラス1ぼん 715kcal	9 牛乳 ※チョコチップパン はくさいのポトフ ○とりにく ○ヘーコン ★はくさい ★たまねぎ ★にんじん ★だいこん ※チキンのオープン焼き(チーズ) 646kcal	12 振り替え休日 683kcal	13 牛乳 パン ※いちごミックスジャム ふゆのミネストローネ ○ヘーコン ○マカロニ ○じゃがいも ★たまねぎ ★だいこん ★キャベツ ★フロッキー ※ぎゅうりくコロッケ 646kcal	14 牛乳 ごはん ※かつおふりかけ にくじゃが ○ふたにく ○じゃがいも ★たまねぎ ★にんじん ★いんげん なばなのサラダ ○ハム ○たまご ○ひしき ★キャベツ 646kcal	15 ※ミルージュ ごはん タイピーエン ○ふたにく ○いか ○うすらたまご ★はくさい ★キャベツ ★たまねぎ ★にんじん くじらのたつたあげ(4こ) ○くじらにく ★しょうが ★にんにく こしょう かたくりこ 595kcal	16 牛乳 パン ※マーシャルビスビス ひよこめいりABCスープ ○ヘーコン ○ひよこめ ★たまねぎ ★だいこん ★こまつな ★にんじん とりにくのこめこガーリックやき ○とりにく ○オリーブゆ しお こしょう 620kcal	19 牛乳 カレーライス ○ごはん ○ふたにく ★たまねぎ ★にんじん フルーツポンチ ○かんてん ★パイナップル ★もも 759kcal	20 牛乳 揚げパン パン グラニューとう ユイミータン ○とりにく ○ふたにく ○とうふ ★たまねぎ ★にんじん ★キャベツ ★コーン ※スペインふうオムレツ 665kcal	21 牛乳 ごはん ちくぜんに ○とりにく ○ひらてん ★だいこん ★にんじん ★ごぼう ★いんげん きゅうりとじゃこのすもの ○ちりめんじゃこ ○わかめ ★きゅうり ○こま 615kcal	22 牛乳 ※げんりょうゆかりごはん ※ミルクココア かやくうどん ○うどん ○あぶらあげ ○とりにく ★はくさい ★にんじん ★たまねぎ ※ぎょうざフライ(2こ) 660kcal	23 天皇誕生日 620kcal	26 牛乳 ごはん じゃがべえ汁 ○ヘーコン ○じゃがいも ★たまねぎ ★にんじん ★キャベツ ※ハンバーグ(シャリアビソース) ○※ハンバーグ ★たまねぎ ★にんにく ★レモン あかワイン 623kcal	27 牛乳 パン しろいんげんまめのシチュー ○とりにく ○しろいんげんまめ ★たまねぎ ★にんじん ★しめじ ※いかドーナツフライ(2こ) てあらいを わすれず! 665kcal	28 ※ジョア(いちご) ごはん ※ひじきのり はつばいじる ○とうふ ★ごぼう ★にんじん ★だいこん ★ねぎ ★こんにゃく ★しいたけ ※さばのしおやき 608kcal	29 牛乳 ひじきいりそぼろどん ○ごはん ○ふたにく ○とりにく ○たまご ○ひじき ○こうやどうふ ★いんげん こまつなごまじゃこあえ ○あぶらあげ ★こまつな ★キャベツ 642kcal	2月使用予定の 市内産・県内産の野菜と果物 なばな・ねぎ・きゅうり・大根 キャベツ・白菜・小松菜 岩出市産の食材が使われている日は どうへいちゃんのイラストをのせ、 食材名を太字にしています。
12 振り替え休日 683kcal	13 牛乳 パン ※いちごミックスジャム ふゆのミネストローネ ○ヘーコン ○マカロニ ○じゃがいも ★たまねぎ ★だいこん ★キャベツ ★フロッキー ※ぎゅうりくコロッケ 646kcal	14 牛乳 ごはん ※かつおふりかけ にくじゃが ○ふたにく ○じゃがいも ★たまねぎ ★にんじん ★いんげん なばなのサラダ ○ハム ○たまご ○ひしき ★キャベツ 646kcal	15 ※ミルージュ ごはん タイピーエン ○ふたにく ○いか ○うすらたまご ★はくさい ★キャベツ ★たまねぎ ★にんじん くじらのたつたあげ(4こ) ○くじらにく ★しょうが ★にんにく こしょう かたくりこ 595kcal	16 牛乳 パン ※マーシャルビスビス ひよこめいりABCスープ ○ヘーコン ○ひよこめ ★たまねぎ ★だいこん ★こまつな ★にんじん とりにくのこめこガーリックやき ○とりにく ○オリーブゆ しお こしょう 620kcal	19 牛乳 カレーライス ○ごはん ○ふたにく ★たまねぎ ★にんじん フルーツポンチ ○かんてん ★パイナップル ★もも 759kcal	20 牛乳 揚げパン パン グラニューとう ユイミータン ○とりにく ○ふたにく ○とうふ ★たまねぎ ★にんじん ★キャベツ ★コーン ※スペインふうオムレツ 665kcal	21 牛乳 ごはん ちくぜんに ○とりにく ○ひらてん ★だいこん ★にんじん ★ごぼう ★いんげん きゅうりとじゃこのすもの ○ちりめんじゃこ ○わかめ ★きゅうり ○こま 615kcal	22 牛乳 ※げんりょうゆかりごはん ※ミルクココア かやくうどん ○うどん ○あぶらあげ ○とりにく ★はくさい ★にんじん ★たまねぎ ※ぎょうざフライ(2こ) 660kcal	23 天皇誕生日 620kcal	26 牛乳 ごはん じゃがべえ汁 ○ヘーコン ○じゃがいも ★たまねぎ ★にんじん ★キャベツ ※ハンバーグ(シャリアビソース) ○※ハンバーグ ★たまねぎ ★にんにく ★レモン あかワイン 623kcal	27 牛乳 パン しろいんげんまめのシチュー ○とりにく ○しろいんげんまめ ★たまねぎ ★にんじん ★しめじ ※いかドーナツフライ(2こ) てあらいを わすれず! 665kcal	28 ※ジョア(いちご) ごはん ※ひじきのり はつばいじる ○とうふ ★ごぼう ★にんじん ★だいこん ★ねぎ ★こんにゃく ★しいたけ ※さばのしおやき 608kcal	29 牛乳 ひじきいりそぼろどん ○ごはん ○ふたにく ○とりにく ○たまご ○ひじき ○こうやどうふ ★いんげん こまつなごまじゃこあえ ○あぶらあげ ★こまつな ★キャベツ 642kcal	2月使用予定の 市内産・県内産の野菜と果物 なばな・ねぎ・きゅうり・大根 キャベツ・白菜・小松菜 岩出市産の食材が使われている日は どうへいちゃんのイラストをのせ、 食材名を太字にしています。					
19 牛乳 カレーライス ○ごはん ○ふたにく ★たまねぎ ★にんじん フルーツポンチ ○かんてん ★パイナップル ★もも 759kcal	20 牛乳 揚げパン パン グラニューとう ユイミータン ○とりにく ○ふたにく ○とうふ ★たまねぎ ★にんじん ★キャベツ ★コーン ※スペインふうオムレツ 665kcal	21 牛乳 ごはん ちくぜんに ○とりにく ○ひらてん ★だいこん ★にんじん ★ごぼう ★いんげん きゅうりとじゃこのすもの ○ちりめんじゃこ ○わかめ ★きゅうり ○こま 615kcal	22 牛乳 ※げんりょうゆかりごはん ※ミルクココア かやくうどん ○うどん ○あぶらあげ ○とりにく ★はくさい ★にんじん ★たまねぎ ※ぎょうざフライ(2こ) 660kcal	23 天皇誕生日 620kcal	26 牛乳 ごはん じゃがべえ汁 ○ヘーコン ○じゃがいも ★たまねぎ ★にんじん ★キャベツ ※ハンバーグ(シャリアビソース) ○※ハンバーグ ★たまねぎ ★にんにく ★レモン あかワイン 623kcal	27 牛乳 パン しろいんげんまめのシチュー ○とりにく ○しろいんげんまめ ★たまねぎ ★にんじん ★しめじ ※いかドーナツフライ(2こ) てあらいを わすれず! 665kcal	28 ※ジョア(いちご) ごはん ※ひじきのり はつばいじる ○とうふ ★ごぼう ★にんじん ★だいこん ★ねぎ ★こんにゃく ★しいたけ ※さばのしおやき 608kcal	29 牛乳 ひじきいりそぼろどん ○ごはん ○ふたにく ○とりにく ○たまご ○ひじき ○こうやどうふ ★いんげん こまつなごまじゃこあえ ○あぶらあげ ★こまつな ★キャベツ 642kcal	2月使用予定の 市内産・県内産の野菜と果物 なばな・ねぎ・きゅうり・大根 キャベツ・白菜・小松菜 岩出市産の食材が使われている日は どうへいちゃんのイラストをのせ、 食材名を太字にしています。										
26 牛乳 ごはん じゃがべえ汁 ○ヘーコン ○じゃがいも ★たまねぎ ★にんじん ★キャベツ ※ハンバーグ(シャリアビソース) ○※ハンバーグ ★たまねぎ ★にんにく ★レモン あかワイン 623kcal	27 牛乳 パン しろいんげんまめのシチュー ○とりにく ○しろいんげんまめ ★たまねぎ ★にんじん ★しめじ ※いかドーナツフライ(2こ) てあらいを わすれず! 665kcal	28 ※ジョア(いちご) ごはん ※ひじきのり はつばいじる ○とうふ ★ごぼう ★にんじん ★だいこん ★ねぎ ★こんにゃく ★しいたけ ※さばのしおやき 608kcal	29 牛乳 ひじきいりそぼろどん ○ごはん ○ふたにく ○とりにく ○たまご ○ひじき ○こうやどうふ ★いんげん こまつなごまじゃこあえ ○あぶらあげ ★こまつな ★キャベツ 642kcal	2月使用予定の 市内産・県内産の野菜と果物 なばな・ねぎ・きゅうり・大根 キャベツ・白菜・小松菜 岩出市産の食材が使われている日は どうへいちゃんのイラストをのせ、 食材名を太字にしています。															

□・・・き(ねつやちからのもとなる) ○・・・あか(ち、にく、ほねをつくる) ★・・・みどり(からたのちやしをととのえる)

\* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。  
 \* 2月分の給食費引き落としは、3月11日(月)になりますので、よろしくお願ひします。  
 \* 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。



# 2月 給食だより

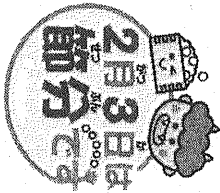
令和5年度 2月  
岩出市学校給食共同調理場

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしかち  
 になってはいませんか？ そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆ま  
 きをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさ  
 んつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。

## 2月の献立より

〇〇+〇〇+ 行事食 + 〇〇+〇〇+〇〇+〇〇+〇〇+〇〇+〇〇

今年、2月3日が節分となります。節分は、「季節の分かれ目」  
 という意味で、立春の前日をいいます。



給食では、節分にちなんで「いわしの梅煮」「呉汁」「恵方絵柄の味付けのり」を提  
 供します。呉汁とは、宮城県、埼玉県、鹿児島県など、日本各地に伝わる郷土料理です。大豆を水  
 に煮し、すりつぶしたペーストを「呉」といひ、この呉をみそ汁に入れたものが呉汁です。昔  
 は、肉や魚が毎日食べられるわけではなかったため、大豆は貴重なたんぱく源でした。豆腐は  
 家で作っていたので、今のように毎日食べられるものではありませんでした。  
 そのような中で、呉汁はたんぱく源が手軽にとれる大豆料理として、寒い冬にはよく作ら  
 れたようです。

### 「牛豚丼、高野豆腐のサラダ」

・・・山崎小学校の6年生が、英語の授業で考えてくれた献立です。  
 わかやまけん 和歌山県の食材を使った献立を考えてくれました。Let's enjoy lunch time!



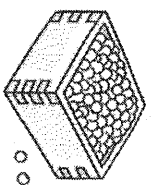
### 「八杯汁」

・・・若手県や福島県、宮城県など日本各地の郷土料理です。「おひくで  
 八杯も食べられる」というところから、八杯汁といわれています。片栗粉で  
 とろみをつけたすまし汁のため、体が温まります。



### 「ハンバーグ (シヤリアピソース)」

・・・シヤリアピソースは、日本が発祥のソースで、玉ねぎや赤ワインにしょうゆを加え  
 て作るソースです。ハンバーグやステーキといった肉料理に使われることが多いソースです。



大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されて  
 いて、和食に欠かせない食品です。生の大豆は、独特のにおいや、苦  
 みや渋みがあるため、食べやすくするために、さまざまな工夫がされ  
 て、多くの加工品ができました。

## 姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。

