

2月分予定献立表

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>○※ジョア</p> <p>ひじきいりそぼろどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ★いんげん ○とりにく ★しょうが ○ぶたにく しょうゆ ○ひじき さとう ○たまご さけ ○こうゆどうふ みりん ★にんじん <p>なばなのおかかあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ★なばな ○かつおぶし ★もやし ○ごま ★コーン しょうゆ ★にんじん さとう <p>687kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>パン</p> <p>タイビーエン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ぶたにく ★いんげん ○いか ★にんじん ○うずらたまご ★しょうが ○はるさめ ちゅうかだし ★たまねぎ さけ ★はくさい こしょう <p>※やきウィンナー(ビーンズソース)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○※ウィンナー ★たまねぎ ○とりにく ★トマト ○ぶたにく トマトピューレ ○だいず ケチャップ ○しらはなめめ カレーこ ○しろいんげんまめ <p>○※かたぬきチーズ</p> <p>713kcal</p>	<p>きかなのほねに ちゅういしましよ</p> <p>○ごはん</p> <p>きんぴらだいに</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ぶたにく ★いんげん ○ぎゅうにく ★こんにゃく ○だいず しょうゆ ○ひらてん さとう ★ごぼう さけ ★れんこん みりん ★にんじん <p>○※いわしフライ</p> <p>○※タルタルソース</p> <p>731kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>キャベツとあつあけのいために</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ぶたにく ○みそ ○あつあけ しょうゆ ★キャベツ ちゅうかだし ★たまねぎ テンメンジャン ★にんじん トウバンジャン ★ねぎ かたくりこ ★しょうが <p>かふうすのもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ○はるさめ さとう ○ハム しょうゆ ○たまご しお ★きゅうり ○ごまあぶら す <p>619kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>※パン</p> <p>かぶりこんさいスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○とりにく ★たまねぎ ★かぶ ★にんじん ★れんこん コンソメ ★ごぼう しお ★はくさい こしょう <p>○※チーズハムカツ</p> <p>○※ミニフィッシュ</p> <p>743kcal</p>
8	9	10	11	12
<p>○※ジョア</p> <p>ごはん</p> <p>はっぼうさい</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ぶたにく しょうゆ ○いか ちゅうかだし ★はくさい さけ ★たまねぎ こしょう ★もやし かたくりこ ★にんじん ○ごまあぶら <p>きりぼしだいごんのちゅうかあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ★きりぼしだいごん さとう ★きゅうり す ○ツナ しお ○ごま ○ごまあぶら しょうゆ <p>582kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>あげパン</p> <p>パン グラニューとう</p> <p>ABCマカロニスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○マカロニ ★しめじ ○ベーコン コンソメ ★たまねぎ しお ★キャベツ こしょう ★にんじん <p>○※にくだんご(2こ)</p> <p>763kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>※のりのつくだに</p> <p>おでん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○とりにく ★こんにゃく ○ちくわ しょうゆ ○がんもどき さとう ○うずらたまご みりん ★だいにん さけ <p>ごまじゃこあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ★なばな ○ごま ★もやし ごまあえのもと ★キャベツ しょうゆ ○ちりめんじゃこ <p>611kcal</p>	<p>けんこきねん 建国記念の日</p> <p>リクエスト給食を 取り入れています。</p> <p>705kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>パン</p> <p>※チルドチョコ</p> <p>おむぎいりミネストローネ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○おむぎ ★にんじん ○じゃがいも ★トマト ○ベーコン ケチャップ ★キャベツ コンソメ ★たまねぎ こしょう <p>○※チキンのオープンやき(チーズ)</p> <p>705kcal</p>
15	16	17	18	19
<p>○牛乳</p> <p>カレーライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ★にんじん ○ぶたにく カレールウ ○ぎゅうにく ウスターソース ○じゃがいも コンソメ ★たまねぎ <p>フルーツポンチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ゼリー ★パイ ○かんでん ★みかん ★もも <p>720kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>こくとうパン</p> <p>ワンタンスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ワンタン ★にんじん ○ぶたにく ★チンゲンサイ ○とりにく ★しいたけ ★たまねぎ ★しょうが ★キャベツ ちゅうかだし ★もやし こしょう <p>※ハンバーグ(ちゅうかあんかけ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○※ハンバーグ しょうゆ ★たまねぎ さとう ★えのきたけ す ★ピーマン ちゅうかだし ケチャップ かたくりこ <p>○※ふわっといちごもち</p> <p>734kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>※ちらしずし</p> <p>けんちんじる</p> <ul style="list-style-type: none"> ○どうぶ ★こんにゃく ○あぶらあげ ★ねぎ ○さといも しょうゆ ★だいにん しお ★ごぼう だしパック ★にんじん <p>くじらのたつたあげ(4こ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○くじらにく しょうゆ ★しょうが さけ こしょう みりん ガーリック かたくりこ さとう <p>666kcal</p>	<p>○※ジョア</p> <p>※わかめごはん</p> <p>あんかけうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○うどん ★ねぎ ○とりにく ★しょうが ○あぶらあげ しょうゆ ★はくさい みりん ★みすな さけ ★たまねぎ だしパック ★しいたけ かたくりこ <p>○※いかのてんぷら</p> <p>736kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>パン</p> <p>※りんごジャム</p> <p>コーンポタージュ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ベーコン ★コーンクリーム ○じゃがいも ○とうにゅう ★たまねぎ ポタージュルウ ★にんじん コンソメ ★コーン <p>オムレツ(デミグラスソース)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○※オムレツ トマトピューレ ★たまねぎ ウスターソース デミグラスソース さとう ケチャップ <p>693kcal</p>
22	23	24	25	26
<p>○牛乳</p> <p>マーボーどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ○みそ ○ぶたにく さとう ○とりにく しょうゆ ○どうぶ トウバンジャン ★たまねぎ テンメンジャン ★ねぎ ちゅうかだし ★しいたけ かたくりこ ★しょうが <p>さつまいものサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○さつまいも ★きゅうり ○ハム ★にんじん <p>○※マヨネーズクラス1ぼん</p> <p>725kcal</p>	<p>てんのうたんしょうび 天皇誕生日</p> <p>ぶたじる</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ぶたにく ★えのきたけ ○どうぶ ★にんじん ○さといも ★ねぎ ★たまねぎ ○みそ ★はくさい だしパック ★ごぼう <p>さばのうめこうみかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○さば しょうゆ ★うめ みりん ★ねぎ さとう ○みそ さけ <p>643kcal</p>	<p>きかなのほねに ちゅういしましよ</p> <p>○※ヨーグルト</p> <p>※ごもくごはん</p> <p>びびん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ★はくさいキムチ ○とりにく ★ねぎ ○ぶたにく ★しょうが ○たまご ちゅうかだし ★ほうれんそう しょうゆ ★もやし さとう ★にんじん コチュジャン <p>ヤンニョムチキン(2こ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○とりにく しょうゆ ★しょうが コチュジャン ケチャップ しお さとう かたくりこ さけ <p>742kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>パン</p> <p>※マーシャルピンス</p> <p>トマトふうみのミートスパゲッティ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○スパゲッティ ○こねチーズ ○ぶたにく ガーリック ○とりにく ケチャップ ★たまねぎ トマトピューレ ★にんじん しょうゆ ★しめじ コンソメ <p>こんにゃくとかいそうのサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ★こんにゃく ○かいそう ★きゅうり しもでレッシング ★きりぼしだいごん <p>★はるみ</p> <p>741kcal</p>	

□・・・き(ねつやちからのもとになる) ○・・・あか(ち、にく、ほねをつくる) ☆・・・みどり(からだのちようしをととのえる)

* 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10日(水)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。

日 曜	献 立 名	
1 月	ひじき入りそばろ丼 なばなのおかかあえ	ジョア ひじき入りそばろ丼[鶏 豚 卵 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)] ジョア(乳) なばなのおかかあえ{ごま 調味料(小麦 大豆)}
2 火	コッペパン タイピーエン 焼きウインナー(ビーンズソース) 型抜きチーズ	牛乳 パン(小麦 大豆 乳) タイピーエン[豚 いか うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] 焼きウインナー[ウインナー(鶏 豚 小麦 大豆 卵 乳) 鶏 豚 大豆] 型抜きチーズ(乳)
3 水	ごはん 金平大豆煮 いわしフライ タルトソース	牛乳 金平大豆煮[豚 牛 大豆 調味料(小麦 大豆 ごま)] いわしフライ(大豆 小麦) タルトソース(卵 りんご)
4 木	ごはん キャベツと厚揚げの炒め煮 華風酢の物	牛乳 キャベツと厚揚げの炒め煮[豚 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] 華風酢の物[ハム(卵 乳 豚 大豆) 卵 調味料(ごま 小麦 大豆)]
5 金	パン かぶ入り根菜スープ チーズハムカツ ミニフィッシュ	牛乳 パン(小麦 大豆 乳) かぶ入り根菜スープ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] チーズハムカツ(乳 小麦 大豆 鶏 豚) ミニフィッシュ(無)
8 月	ごはん 八宝菜 切干し大根の中華あえ	ジョア ジョア(乳) 八宝菜[豚 いか 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] 切干し大根の中華あえ[ツナ(大豆) ごま 調味料(ごま 小麦 大豆)]
9 火	揚げパン ABCマカロニスープ 肉だんご(2個)	牛乳 揚げパン(小麦 大豆 乳) ABCマカロニスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 肉だんご(鶏 豚 大豆)
10 水	ごはん のりの佃煮 おでん ごまじゃこあえ	牛乳 のりの佃煮(小麦 大豆) おでん[鶏 うずら卵(卵) がんも(大豆) 調味料(小麦 大豆)] ごまじゃこあえ[ごま 調味料(ごま 小麦 大豆)]
12 金	パン チルドチョコ 大麦入りミネストローネ チキンのオープン焼き(チーズ)	牛乳 パン(小麦 大豆 乳) チルドチョコ(大豆 乳) 大麦入りミネストローネ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] チキンのオープン焼き(鶏 小麦 大豆 乳)
15 月	カレーライス フルーツポンチ	牛乳 カレーライス[豚 牛 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] フルーツポンチ[ゼリー(りんご) もも]
16 火	黒糖パン ワンタンスープ ハンバーグ(中華あんかけ) ふわっといちごもち	牛乳 黒糖パン(小麦 大豆 乳) ワンタンスープ[ワンタン(小麦) 鶏 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] ハンバーグ[ハンバーグ(鶏 豚 大豆 小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] ふわっといちごもち(大豆 ゼラチン りんご)
17 水	ちらし寿司 けんちん汁 くじらの竜田揚げ(4個)	牛乳 ちらし寿司(小麦 大豆 鶏) けんちん汁[豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)] くじらの竜田揚げ[調味料(小麦 大豆)]
18 木	わかめごはん あんかけうどん いかの天ぷら	ジョア わかめごはん(無) ジョア(乳) あんかけうどん[うどん(小麦) 鶏 油揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)] いかの天ぷら(いか 小麦)
19 金	パン りんごジャム コーンポタージュ オムレツ(デミグラスソース)	牛乳 パン(小麦 大豆 乳) りんごジャム(りんご) コーンポタージュ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 豆乳(大豆) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)] オムレツ[オムレツ(卵 小麦 乳 牛 大豆) 調味料(小麦 大豆 牛 豚)]
22 月	マーボー丼 さつまいものサラダ(マヨネーズクラス1本)	牛乳 マーボー丼[鶏 豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] さつまいものサラダ[ハム(卵 乳 豚 大豆)] マヨネーズ(卵 大豆 りんご)
24 水	五目ごはん 豚汁 さばの梅香味かけ	ヨーグルト 五目ごはん(小麦 大豆 鶏) ヨーグルト(乳 ゼラチン) 豚汁[豚 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] さばの梅香味かけ[さば 調味料(小麦 大豆)]
25 木	ピビンバ ヤンニョムチキン(2個)	牛乳 ピビンバ[鶏 豚 卵 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)] ヤンニョムチキン[鶏 調味料(小麦 大豆)]
26 金	パン マーシャルピンズ トマト風味のミートスパゲッティ こんにやくと海藻のサラダ はるみ	牛乳 パン(小麦 大豆 乳) マーシャルピンズ(大豆 乳) トマト風味のミートスパゲッティ[スパゲッティ(小麦 さけ 大豆) 鶏 豚 粉チーズ(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] こんにやくと海藻のサラダ[調味料(小麦 大豆)]

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料27品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 あわび いか いくら えび オレンジ かに キウイ 牛肉 くるみ

さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ ごま カシューナッツ

* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

* (無)・・・対象原材料27品目が食品に含まれていないことを意味します。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていないくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

* 一部 商品名を載せています。

2月給食だより

令和2年度 2月
岩出市学校給食共同調理場

寒い時期にも…水分補給が大切です！

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きそうです。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？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。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつの時



節分と大豆のおはなし

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、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、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきを使うのは、いった大豆です。大豆は、お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」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、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。

ヤイカガシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいにおおが嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。

2月の献立より

オリパラ料理 ～ 韓国 ～ オリパラ給食で世界を知ろう！

「ビビンバ ヤンニョムチキン」

・・・「ビビンバ」は、韓国の混ぜごはんです。韓国語で、「ビビン」が「混ぜる」、「バ」が「ごはん」という意味です。その名の通りビビンバは、ごはんの上に味付けした肉や野菜のあえ物をのせて、混ぜながら食べる料理です。

「ヤンニョムチキン」は、コチュジャンを使った甘いタレをからめた韓国のからあげです。

「はるみ」

・・・紀の川市産のはるみです。「清見」と「ポンカン」をかけ合わせてできたはるみは、酸味が少なく、甘みが強いのが特徴です。風邪を予防するビタミンCがたっぷりふくまれています。

節分に欠かせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かせない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。

