

# 2月給食だより

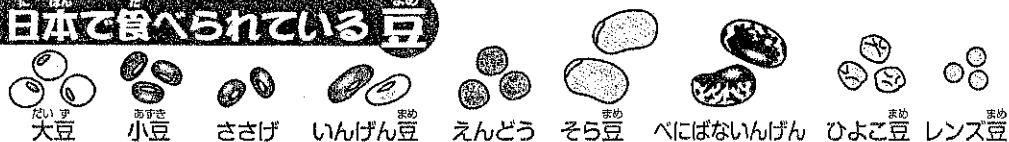
令和4年度 2月  
岩出市学校給食共同調理場

寒さも厳しくなってきました。体調を崩していませんか。病気の予防には手洗い、うがいと同じくらい食事をとることも大事です。特に主菜（肉、魚、卵などメインのおかず）や副菜（野菜のおかず）や果物には体を病気から守ってくれる栄養素が多く含まれています。意識して食べるようにしてみませんか。

## 種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

## 日本で食べられている豆



## 「豆」をもっと好きになろう!



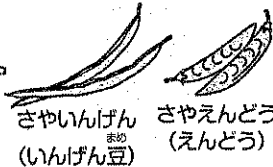
豆は、昔手な人が多く食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。

## 野菜として食べる豆

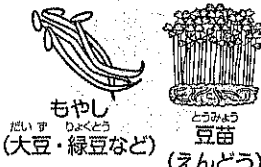
### 完熟前の若い実を食べる



### 若いさを食べる



### 発芽した芽を食べる



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



給食でもいろいろな豆ができるよ。探してみよう。



## がつこんだて 2月の献立より

### 「肉吸い」

・・・「肉吸い」とは主に大阪で食べられている料理です。芸人さんが舞台の出番の合間に「肉うどん、うどん抜きで」とギャグのように頼んだのが始まりといわれています。給食では肉の他に大根や長ねぎなどの季節の野菜もいれて、栄養もとれるようにしています。

### 「なばなのたまごスープ」

・・・なばなは岩出市の特産物ということを以前にもお知らせしました。学校へ伺う巡回指導の時にも、そのことを子ども達に話すことがあります。「なばなのたまごスープ」はその巡回指導の時の子どもとの会話から誕生したものです。お話をした子どもの家庭では、なばなを汁物に入れて食べることが多く「給食でもスープに入れてだして」という話が誕生のきっかけとなりました。栄養面や調理作業などの制約があるので、全ての意見を聞くのは難しいですが、参考にさせていただきます。

### 行事食 「節分」



2月3日は節分です。節分とは本来、季節の変わり目である立春、立夏などの前日を指します。中でも立春の前節分は、春が始まる前の重要な日であることから、特別な存在とされていました。大豆を投げるのは邪気（悪い運など）を払うため、鬼（邪気）が苦手ないわしの頭とひいらぎを軒先に飾るのも、節分ならではの光景となっています。

給食でも節分豆といわしのフライを出します。いわしのフライは苦手とする子どもが多いので、比較的食べやすいフィレタイプ（開きではなく、切り身になっているもの）にしました。

# 2月分予定献立表

2月使用予定の  
市内産・県内産  
野菜と果物

- 白菜、なばな、こまつな、にんじん、小松菜、人参、さつまいも、かぶ、キャベツ



岩出市産野菜などが  
使われている日には

そうへいちゃん

のイラストをのせて

いませ。

太字になっている

野菜などが岩出市産

のものですよ。



※給食では、市内産

農産物のものを

使用することで、

地産地消を促して

いませ。

水	木	金
1 牛乳 ごはん タイビーエン おふたにく いか うずらのたまご はくさい たまねぎ チンゲンサイ にんじん ※チキンのオープンやき(チーズ)	2 牛乳 ※わかめごはん ※あられいりせつづぶんまめ じゃがいもたまねぎのみそしる あぶらあげ たまねぎ にんじん ながねぎ ※いわしフライカレーソースがけ いわしフライ ちゅうのうソース ウスターソース	3 牛乳 ※チョコチップパン かじりポスター ベーコン かぶ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし れんこんとさつまいものサラダ れんこん にんじん えだまめ
619kcal	697kcal	684kcal

月 火

6 牛乳 ごはん ※あじつけのり あぶらあげとキャベツのみそしる あぶらあげ キャベツ にんじん たまねぎ うめずからあげ(2こ) とりにく うめず しょうゆ	7 牛乳 パン かいせんクリームシチュー いが えび おぼたて にんじん たまねぎ はくさい チキンサラダ とりにく キャベツ にんじん
642kcal	634kcal

8 牛乳 ごはん ※さけふりかけ わかめとたまねぎのみそしる わかめ あぶらあげ たまねぎ にんじん ※さばのあおじそさいきょうやき
618kcal

9 牛乳 ごはん ぶたバラにくとこんさいのにも おふたにく れんこん にんじん さつまいも ごま もやしサラダ おふたにく もやし こまつな にんにく
759kcal

10 ※ジョア パン チリコンカン おふたにく ミックスビーンズ たまねぎ にんじん しめじ トマト トマトピューレ ケチャップ ウスターソース コールスローサラダ とりにく キャベツ
614kcal

13 牛乳 ハヤシライス おふたにく たまねぎ にんじん しめじ こんにゃくとかいそうのサラダ かいそう とらこごろうし ※きゅうり ※チョコプリン
644kcal

14 牛乳 あげパン パン ABCマカロニスープ ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん ※にくだんごケチャップあじ(2こ)
682kcal

15 牛乳 うめりこやさぽろどん おふたにく とりにく おふたにく たまご ごうやどうぶ ひじき にんじん キャベツともやしのじゃこあえ ちりめんじゃこ もやし キャベツ にんじん
660kcal

16 牛乳 ごはん みぞれしる にくだんご ごうぶ だいこん にんじん みつば なめこ ゆず 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 しょうゆ
647kcal

17 牛乳 パン ※ミルメークココア なびなのたまごスープ たまご もち たまねぎ にんじん えのきたけ ※やきウインナー(ビーンズソース) ※ウインナー とりにく おふたにく しろうはなまめ しろういんげんまめ だいず
722kcal

20 牛乳 ごはん ※とらごろうぶ にくすい おふたにく なかねぎ だいこん にんじん おふ だしパック こまつなともやしのうめおかかあえ とりにく こまつな もやし うめ
569kcal

21 牛乳 パン やさいスープ とりにく キャベツ たまねぎ にんじん ※マヨたまサラダロール
621kcal

22 牛乳 ※げんりょううめごはん あんどうどん うどん おふたにく かまぼこ わかめ にんじん はくさい みずな しいたけ ※きびごかりカリフライ(2こ) カルシウムほちゅうチャンス! ほねごとたべられるさかなです
561kcal

23 牛乳 天皇誕生日 ※とらごろうぶ みぞれしる おふたにく たまねぎ にんじん フロッキー トマト ※とうふハンバーグようふううめソースがけ ※とうふハンバーグオリーブ油 たまねぎ うめ
738kcal

27 牛乳 カレーライス ごはん おふたにく たまねぎ にんじん フルーツポンチ かんでん パイ みかん じゃがいも カレールー ウスターソース コンソメ ちも ゼリー
679kcal

28 牛乳 パン ※ミルメークココア ポトフ ウインナー にんじん だいこん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ しめじ コンソメ こしょう マスタード さとう こしょう しょうゆ
693kcal

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

	小学校	中学校
1位	揚げパン、くじらの電田揚げ	カレーライス
2位	チキンのオープン焼き	くじらの電田揚げ
3位	カレーライス	揚げパン
4位	うどん	フルーツポンチ
5位	いちご	から揚げ、ハヤシライス、タイビーエン



□・・・き (ねつやちからのものになる)    ○・・・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(金)になりますので、よろしくお願ひします。ただし、中学3年生は除きます。  
\* 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	水	ごはん タイピーエン チキンのオープン焼き(チーズ)	牛乳 タイピーエン{豚 いか うずら卵(卵) 調味料(小麦 ごま 大豆 鶏)} チキンのオープン焼き(小麦 乳 大豆 鶏)
2	木	わかめごはん あられ入り節分豆 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 いわしフライカレーソースがけ	牛乳 わかめごはん(無) あられ入り節分豆(小麦 大豆) じゃが芋と玉ねぎのみそ汁[油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] いわしフライカレーソースがけ[いわしフライ(小麦)]
3	金	チョコチップパン かぶりポタージュ れんこんとさつま芋のサラダ	牛乳 チョコチップパン(小麦 大豆 乳) かぶりポタージュ{ベーコン(豚 卵 乳 大豆) 牛乳(乳) 生クリーム(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)} れんこんとさつま芋のサラダ[枝豆(大豆) 調味料(ごま 大豆)]
6	月	ごはん 味付けのり 油揚げとキャベツのみそ汁 梅酢から揚げ(2個)	牛乳 味付けのり(大豆 小麦 えび さば) 油揚げとキャベツのみそ汁[油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] 梅酢から揚げ[鶏 調味料(小麦 大豆)]
7	火	パン 海鮮クリームシチュー チキンサラダ	牛乳 パン(小麦) 海鮮クリームシチュー[いか えび 牛乳(乳) 調味料(小麦 乳 大豆 豚 鶏)] チキンサラダ[鶏 調味料(卵 乳 大豆 鶏 豚)]
8	水	ごはん さけふりかけ わかめと玉ねぎのみそ汁 さばの青じそ西京焼き	牛乳 さけふりかけ(小麦 乳 ごま さけ 大豆) わかめと玉ねぎのみそ汁[油揚げ(大豆) 調味料(さば 大豆)] さばの青じそ西京焼き(さば 小麦 大豆)
9	木	ごはん 豚バラ肉と根菜の煮物 もやしサラダ	牛乳 豚バラ肉と根菜の煮物{豚 ごま 調味料(小麦 大豆)} もやしサラダ{豚 調味料(小麦 大豆)}
10	金	パン チリコンカン コールスローサラダ	ジョア パン(小麦) ジョア(乳) チリコンカン[豚 調味料(小麦 鶏 大豆 豚)] コールスローサラダ[鶏 調味料(卵 大豆)]
13	月	ハヤシライス こんにやくと海藻のサラダ チョコプリン	牛乳 ハヤシライス[豚 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)] チョコプリン(無)
14	火	揚げパン ABCマカロニスープ 肉団子ケチャップ味(2個)	牛乳 揚げパン(小麦) ABCマカロニスープ{ベーコン(豚 卵 乳 大豆) マカロニ(小麦 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)) 肉団子ケチャップ味(大豆 鶏 豚)}
15	水	梅入り高野そぼろ丼 キャベツともやしのじゃこ和え	牛乳 梅入り高野そぼろ丼[鶏 豚 卵 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)] キャベツともやしのじゃこ和え[ごま 調味料(小麦 乳 ごま さば 大豆 鶏)]
16	木	ごはん みぞれ汁 くじらの竜田揚げ(4個)	牛乳 みぞれ汁[肉団子(豚 鶏 小麦 大豆) 豆腐(大豆) 調味料(さば 小麦 大豆)] くじらの竜田揚げ[調味料(小麦 大豆)]
17	金	パン ミルメークココア 菜花のたまごスープ 焼きウインナー(ビーンズソースがけ)	牛乳 パン(小麦) ミルメークココア(大豆) 菜花のたまごスープ[卵 調味料(小麦 ごま 大豆 鶏)] 焼きウインナー(ビーンズソースがけ)[ウインナー(鶏 豚 大豆)]
20	月	ごはん とろろ昆布 肉吸い 小松菜ともやしの梅おかか和え	牛乳 ごはん(無) 肉吸い[豚 麩(小麦) 調味料(さば 小麦 大豆)] 小松菜ともやしの梅おかか和え[鶏 調味料(小麦 大豆)]
21	火	パン 野菜スープ マヨたまサラダロール	牛乳 パン(小麦) 野菜スープ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] マヨたまサラダロール(卵 乳 小麦 大豆 鶏 豚 りんご ゼラチン)
22	水	カリカリ梅入りごはん あんとうどん きびなごカリカリフライ(2個)	牛乳 カリカリ梅入りごはん(無) あんとうどん[うどん(小麦) 豚 調味料(小麦 大豆 さば)] きびなごカリカリフライ(無)
24	金	パン みかんジャム ビーフンチャー 豆腐ハンバーグ洋風梅ソースがけ	牛乳 パン(小麦) みかんジャム(無) ビーフンチャー[牛 大豆 調味料(小麦 大豆 豚 牛 鶏)] 豆腐ハンバーグ洋風梅ソースがけ[豆腐ハンバーグ(小麦 卵 大豆 鶏 豚) 調味料(りんご)]
27	月	カレーライス フルーツポンチ	牛乳 カレーライス[豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] フルーツポンチ[もも ゼリー(りんご)]
28	火	パン ミルメークココア ポトフ 鶏肉のマスタード焼き	牛乳 パン(小麦) ミルメークココア(大豆) ポトフ[ウインナー(豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 鶏肉のマスタード焼き[鶏 調味料(りんご 大豆 小麦)]

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド  
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28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けれども、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。