

2月給食だより

令和7年度 2月
岩出市学校給食共同調理場

2月の献立より

「冬野菜シチュー」

・・・バレンタインにちなみ、各クラスに数枚ハート形にくりぬいた人参を入れます。
給食センターからの愛情たっぷりのシチューを召し上がり！

リクエスト給食

2月は、市内全小学校6年生と全中学校3年生からリクエストが多かった料理がたくさん登場します。上位1位から5位までの料理（詳しくは、献立表に載せています。）の他、惜しくも5位までには入らなかった「ハムカツ」「まぐろカツ」「フルーツサンド」「タイピーエン」「ピピナバ」「こんにゃくと海藻のサラダ」も登場しますので、楽しみにしてください。

【2月の行事食】 「節分の献立」

「いわしの梅煮、呉汁、味付けのり（恵方絵柄）」

・・・節分には福を呼ぶ豆まきや、枝にいわしの頭をさして邪気を払う習慣があります。そこで、給食ではゆしと大豆を使った節分献立にしました。
いわしの梅煮は、梅効果で臭みを感じにくく食べやすくなっています。呉汁にはセンターで作った大豆ペーストを使うので、こくと旨味がアップします。



ブロッコリーのヒミツ

寒さ厳しい季節、旬の野菜でのりきりましょう。



2月は「省エネルギー月間」です！ 環境に優しい食生活を目指してみませんか？

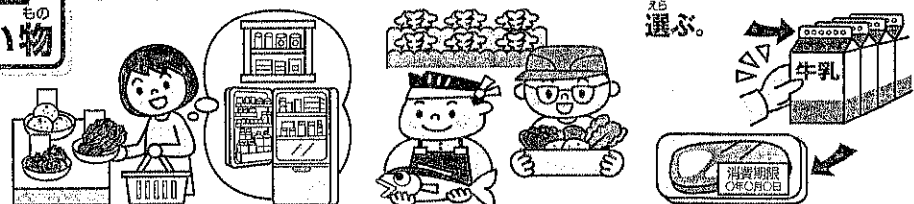
毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、カーボンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因のひとつと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。

旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。

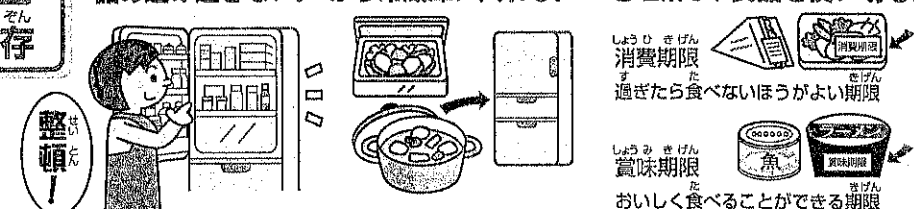
すぐ使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。

熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。

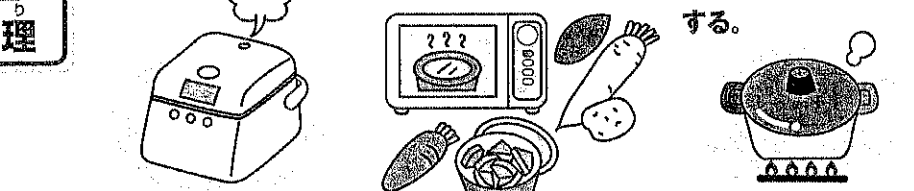
消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



炊飯器は、保温時間を短くする。

根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。

ガスの炎は、鍋底からみ出さないようにする。



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。

食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。

食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。



2月分予定献立表

月	火	水	木	金
2 節分 お豆 牛乳 ごはん ※あじつけのり ごじる おふたにく おだいす おとうふ ★はくさい ★たまねぎ ★にんじん ※いわしのうめに 572kcal	3 牛乳 パン おおむぎとやさいのスープ おベーコン おおむぎ ★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) 572kcal	4 牛乳 ごはん さわにわん おとりにく おとうふ おじゃがいも ★ごぼう ★たまねぎ ★にんじん ★だいこん ※まぐろカツ 604kcal	5 ※ジョア(いちご) ごはん ちゃんごじる おとりだんご おとうふ おあぶらあげ ★はくさい ★にんじん ★だいこん ★ねぎ くじらのたつたあげ(4こ) 619kcal	6 牛乳 セルパフルーツサンド パン ★もも ★みかん ★パイナップル レショ おワインター おとりにく おだいす ★たまねぎ ★にんじん ★いんげん ★にんにく ★トマト 646kcal
9 牛乳 ヒンバ おごはん おふたにく おだいす おたまご ★はくさいキムチ ★キャベツ ★にんじん ★ほうれんそう ★きりぼしだいこん 603kcal	10 牛乳 パン ガルビュールスープ おベーコン おしょういんげんまめ おじゃがいも ★たまねぎ ★にんじん ★はくさい ※ハムカツ 634kcal	11 牛乳 建国記念の日 624kcal	12 ※ジョア がんりようごはん わかやまラーメン おちゅうかめん おふたにく おなると ★キャベツ ★ねぎ ★にんじん ★とうもろこし ※しゅうまい(2こ) 728kcal	13 牛乳 パン ふゆやさいシチュー おとりにく ★だいこん ★たまねぎ ★にんじん ★はくさい フレンチサラダ ★キャベツ ★きゅうり ★にんじん ★とうもろこし おさとう 565kcal
16 牛乳 たかなそぼろどん おごはん おふたにく おだいす おたまご ★たかなづけ ★たまねぎ ★にんじん なばなのサラダ おちくわ ★なばな ★ほうれんそう ★はくさい ★にんじん 601kcal	17 牛乳 あげパン パン グラニューとろ ミネストローネ おベーコン おだいす おマカロニ おじゃがいも ★たまねぎ ★にんじん ★だいこん ※スペインふうオムレツ 667kcal	18 牛乳 ごはん やさいのごもくに おとりにく おこうやとうふ おあつあげ ★だいこん ★たまねぎ ★にんじん ★いんげん ※とりつくね(2こ) 624kcal	19 ※ジョア(ブルーベリー) ごはん タンタンスープ おとりにく おとうふ ★たまねぎ ★にんじん ★ねぎ ★もやし ★とうもろこし ★えのきだけ ★にんにく しろみぎかなのちゅうかだれ おたら ★しょうが ★にんにく おみそ おごまあぶら おさとう 592kcal	20 牛乳 パン キャロットポターージュ おベーコン おじゃがいも ★たまねぎ ★にんじん だいこんツナサラダ おツナ ★だいこん ★きゅうり ★とうもろこし おごま めんえきりょう アップ 583kcal
23 牛乳 天皇誕生日 601kcal	24 牛乳 さかなのほねに ちゅういししょう パン はくさいのスープ おベーコン おマカロニ ★はくさい ★プロックリー ★だいこん ★たまねぎ たらのバジルトマトソース おたら ★トマト ★バジル おさとう 578kcal	25 牛乳 カレーライス おごはん おとりにく おじゃがいも フルーツポンチ おゼリー おかんてん ★パイナップル 739kcal	26 牛乳 ごはん タイビーエン おふたにく おいか おうすらたまご ★はくさい ★キャベツ ★たまねぎ ★にんじん ヤンニョムチキン(2こ) おとりにく ★しょうが おかたくりこ おさとう しお 664kcal	27 ※ジョア パン ツナとキャベツのスバゲッティ おスバゲッティ おツナ おベーコン ★キャベツ ★たまねぎ ★にんじん ★しめじ ★プロックリー てっこつサラダ おひじき おチーズ おハム ★きゅうり ★にんじん 641kcal

2月使用予定の

市内産・県内産野菜と果物

なばな、白菜、キャベツ
大根、小松菜、きゅうり

岩出市産の食材が使われて
いる白は、そうへいちゃん
のイラストをのせ、食材名
を太字にしています。

給食では、市内産、県内産のものを多く
使用することで地産地消を促しています。

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位の料理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 鯨の竜田揚げ	1位 揚げパン
2位 揚げパン	2位 鯨の竜田揚げ
3位 フルーツポンチ	3位 フルーツポンチ
4位 チキンのオープン焼き	4位 カレーライス
5位 ラーメン	5位 ヤンニョムチキン

上位5位の

献立実施日は

このイラストが

目印です!!



おはしは、まじりにちもってきてね

□・・・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。

日 曜	献 立 名	
2 月	ごはん 味付けのり 牛乳 呉汁 いわしの梅煮	味付けのり(無) 呉汁[豚 大豆 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] いわしの梅煮(小麦 大豆)
3 火	パン 牛乳 大麦と野菜のスープ チキンのオープン焼き(チーズ)	パン(小麦) 大麦と野菜のスープ[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(チーズ)[鶏 小麦 乳 大豆]
4 水	ごはん 牛乳 沢煮わん まぐろカツ	沢煮わん[鶏 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)] まぐろカツ(小麦 大豆 豚)
5 木	ごはん ジョア(いちご) ちゃんこ汁 鯨の竜田揚げ(4個)	ジョア(乳) ちゃんこ汁[鶏団子(鶏) 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] 鯨の竜田揚げ[調味料(小麦 大豆)]
6 金	セルフフルーツサンド 牛乳 (パン、フルーツクリーム) レチョ	パン(小麦) フルーツクリーム[もも ホイップクリーム(乳 大豆)] レチョ[ウインナー(鶏) 鶏 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)]
9 月	ビビンバ 牛乳 こんにゃくと海藻のサラダ	ビビンバ[豚 大豆肉(大豆) 卵(卵) ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)] こんにゃくと海藻のサラダ[調味料(小麦 大豆)]
10 火	パン 牛乳 ガルビュールスープ ハムカツ	パン(小麦) ガルビュールスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ハムカツ(小麦 乳 大豆 鶏 豚)
12 木	減量ごはん ジョア 和歌山ラーメン しゅうまい(2個)	ジョア(乳) 和歌山ラーメン[中華麺(小麦) 豚 なんと(卵) 豆乳(大豆) 調味料(小麦 大豆 豚 ごま)] しゅうまい(えび かに 小麦 卵 大豆 鶏 豚 ゼラチン)
13 金	パン 牛乳 冬野菜シチュー フレンチサラダ	パン(小麦) 冬野菜シチュー[鶏 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)] フレンチサラダ(無)
16 月	高菜そぼろ丼 牛乳 なばなのサラダ	高菜そぼろ丼[豚 大豆肉(大豆) 高菜漬け(大豆) 卵(卵) ごま 調味料(小麦 大豆)] なばなのサラダ[調味料(小麦 大豆)]
17 火	揚げパン 牛乳 ミネストローネ スペイン風オムレツ	揚げパン(小麦) ミネストローネ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] スペイン風オムレツ(卵 乳 豚)
18 水	ごはん 牛乳 野菜の五目煮 鶏つくね(2個)	野菜の五目煮[鶏 高野豆腐(大豆) 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆)] 鶏つくね(小麦 大豆 鶏 りんご)
19 木	ごはん ジョア(ブルーベリー) タンタンスープ 白身魚の中華だれ	ジョア(乳) タンタンスープ[鶏 豆腐(大豆) ごま 豆乳(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] 白身魚の中華だれ[調味料(小麦 大豆 ごま)]
20 金	パン 牛乳 キャロットポタージュ 大根ツナサラダ	パン(小麦) キャロットポタージュ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)] 大根ツナサラダ[ごま 調味料(小麦 大豆)]
24 火	パン 牛乳 白菜のスープ たらのバジルトマトソース	パン(小麦) 白菜のスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] たらのバジルトマトソース[調味料(小麦 大豆 牛 豚)]
25 水	カレーライス 牛乳 フルーツポンチ	カレーライス[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏)] フルーツポンチ(もも)
26 木	ごはん 牛乳 タイピーエン ヤンニョムチキン(2個)	タイピーエン[豚 いか うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] ヤンニョムチキン[鶏 調味料(小麦 大豆)]
27 金	パン ジョア ツナとキャベツのスパゲッティ 鉄骨サラダ	パン(小麦) ジョア(乳) ツナとキャベツのスパゲッティ[スパゲッティ(小麦) ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 鉄骨サラダ[チーズ(乳) ハム(卵 乳 豚 大豆 ゼラチン) ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)]

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 パナナ 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。