

2

月

きゅう しょく 給食だより



R7年2月号
株洲市学校給食
飯田共同調理場

旬の食材、地域の食材には、とても栄養があります。新鮮でおいしい食材を食べることが、つよいからだをつくります。スーパーなどでお買い物に行ったときに、いろいろな食材に興味をもつことが大事です。

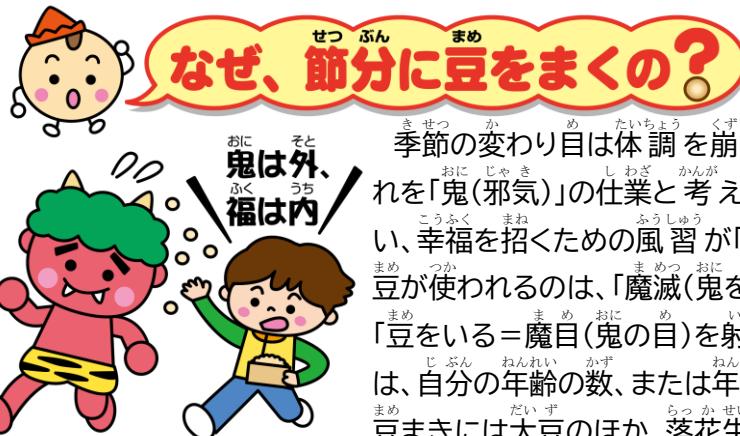
今月の給食目標

ちいき しょくさい し 地域の食材を知ろう

ねん
ちゅう
ぎょう
じ
年中行事に
か
欠かせない

大豆と小豆のおはなし

がつ
まめ
おに
お
はら
せつぶん
ぎょうじ
せつぶん
き
せつ
わ
ひ
い
み
りつしゅん
りっか
りつしゅう
りっとう
ぜんじつ
き
ねん
か
わ
むかし
ひと
りつしゅん
ねん
はじ
かんが
せつぶん
とくべつ
ぎょうじ
げんだい
つた
2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われる原因是、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。



なつ
にゅう
しばうぶん
すく
夏…乳脂肪分が少ない
あじ
さっぱりとした味



あき
はるさき
秋から春先…
にゅうしばうぶん
おお
のうこう
あじ
乳脂肪分が多い濃厚な味

ふゆ きゅう にゅう 冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありますか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどでによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。

みかんのむき方



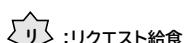
みかんのおいしい季節です。
いろいろなむき方を試してみましょう。

2月学校給食献立表

日	曜	献立名			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー		
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他				たんぱく質	脂質	食塩相当量
3	月	酢飯	牛乳	ワインナー、きゅうり、ツナマヨ、ねりうめ手巻きのり洋風おでん 福豆	ワインナー 牛乳 ツナ ちくわ のり がんもどき こんぶ さつまあげ 大豆	にんじん きゅうり だいこん	米 こんにゃく	732 30 17 4.0	Kcal g g g	
4	火	白ごはん	牛乳	ミートボールの酢豚風 チンゲン菜のスープ 上戸小スキ教室	ミートボール 牛乳	ピーマン にんじん にんじん チンゲン菜	たまねぎ たけのこ しめじ ねぎ	米 サラダ油 じゃがいも 砂糖 片栗粉	612 20 16 1.7	Kcal g g g
5	水	白ごはん	牛乳	豆腐しゅうまい 白菜と小松菜のおひたし こしね汁	豆腐 牛乳 油揚げ	小松菜 にんじん	白菜 たまねぎ 大根 枝豆 しめじ 干しいたけ	米 ごま さといも こんにゃく 小麦粉	617 22 15 1.8	Kcal g g g
6	木	白ごはん	牛乳	魚の幽庵焼き いわのりの磯香和え かぼちゃのすりながし	さけ 牛乳 油揚げ	小松菜 にんじん にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ ごぼう 大根	米 砂糖 片栗粉	586 27 13 1.8	Kcal g g g
7	金	白ごはん	牛乳	春巻き もやしのピリ辛ナマル 春雨スープ	豆腐 牛乳 豚肉	にんじん ほうれん草	もやし ねぎ キャベツ たまねぎ ごぼう 大根	米 砂糖 春雨 小麦粉	696 19 24 1.5	Kcal g g g
10	月	にんじん ツナごはん	牛乳	ぶりのみぞ漬けフライ いんげんのごま和え きのこのすまし汁	油揚げ 牛乳 ツナ ぶり 豆腐	にんじん 小松菜 にんじん いんげん	干しいたけ しょうが キャベツ しめじ えのき たまねぎ	米 砂糖 パン粉	695 32 25 2.0	Kcal g g g
12	水	白ごはん	牛乳	ミートボールのトマトソースかけ ドレッシングサラダ 豆腐と小松菜のスープ	ミートボール 牛乳 ベーコン 豆腐	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり しめじ	米 砂糖	606 22 19 1.8	Kcal g g g
13	木	白ごはん	牛乳	ハートのコロッケ グリーンサラダ キャベツとベーコンのスープ チョコカップケーキ バレンタイン給食	ハム 牛乳 ベーコン 豆乳 鶏肉 豚肉	にんじん	きゅうり キャベツ 枝豆 たまねぎ コーン	米 砂糖 パン粉 オーブン じゃがいも 米粉 小麦粉	797 20 26 1.7	Kcal g g g
14	金	白ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 白和え けんちん汁 若山小雪遊び・スキ教室	豆腐 牛乳	にんじん 小松菜	コーン 大根 白菜 ごぼう ねぎ	米 こんにゃく さといも	618 23 18 1.8	Kcal g g g
17	月	白ごはん	牛乳	ちくわのいそべ揚げ 白菜のおかか和え 里芋と大根のみぞ汁	ちくわ 牛乳 かつお節 あおのり	にんじん 小松菜	キャベツ 白菜 大根 えのき ねぎ しめじ	米 揚げ油 さといも てんぷら粉	571 20 13 2.0	Kcal g g g
18	火	牛丼	牛乳	あっさり漬け わかめとなめこのみそ汁	牛肉 牛乳 油揚げ わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ なめこ 大根	米 白麦 砂糖	600 24 15 2.1	Kcal g g g
19	水	白ごはん	牛乳	ヤンニヨムチキン 三色ナマル わかめスープ	鶏肉 牛乳 豆腐 わかめ	小松菜 にんじん	しょうが もやし きくらげ えのき 干しいたけ ねぎ	米 片栗粉 揚げ油 ごま 砂糖	670 30 22 1.8	Kcal g g g
20	木	白ごはん	牛乳	小松菜とツナの和え物 五目うどん	ツナ 牛乳 鶏肉 こんぶ 油揚げ	小松菜 にんじん にんじん ほうれん草	キャベツ コーン たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 うどん	734 26 6 2.5	Kcal g g g
21	金	麦ごはん	牛乳	カツカレー マスカットゼリー	豚肉 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース コーン シュガーベイ にんにく りんご	米 大麦 揚げ油 サラダ油 じゃがいも はちみつ	940 31 35 2.8	Kcal g g g
25	火	白ごはん	牛乳	ポテトカップグラタン プロッコリーのイタリアンサラダ かぶのコンソメスープ いちごクレープ 飯田小は2/22(土)	豆乳 牛乳 チーズ	プロッコリー にんじん ほうれん草	コーン 枝豆 白菜 しめじ たまねぎ	米 米粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	539 16 11 1.5	Kcal g g g
26	水	白ごはん	牛乳	魚の塩こうじ焼き 小松菜の煮びたし しょうが風味の五色汁	さば 牛乳 油揚げ 鶏肉	小松菜 にんじん	キャベツ えのき ねぎ たけのこ 大根 しめじ しょうが	米 砂糖 片栗粉	647 30 20 1.8	Kcal g g g
27	木	きなこ 揚げパン	牛乳	プロッコリーのソテー 洋風おでん	きな粉 ベーコン がんもどき ウインナー	プロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ 大根	パン 砂糖 バター こんにゃく	666 27 33 2.9	Kcal g g g
28	金	白ごはん	牛乳	塩レモンだれのチキンソテー マカロニサラダ 大根のコンソメスープ	鶏肉 牛乳 ハム	にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ きゅうり ねぎ コーン 大根	米 片栗粉 マカロニ	590 25 13 2	Kcal g g g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載しております。



エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
662	25	20	2.1
650	21~32	14~21	2未満