

# 2月 給食予定こんだて表

田鶴浜学校給食センター  
(七尾中学校)

日曜日	こんだて	乳・卵・対応	使っている食品 *【】の中には含まれるアレルゲン(ベーコン・ハムは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	乳・卵・対応	使っている食品 *【】の中には含まれるアレルゲン(ベーコン・ハムは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
2月 2日	ごはん いわしのしょうが煮 菜の花あえ かきじる 鮭汁 ことうらうらめき 黒糖福豆／牛乳	魚 卵 /乳	米 いわしのしょうが煮(いわし 砂糖 しょうゆ みりん でん粉 しょうが 塩) キャベツ たまご 菜の花 小松菜 にんじん しょうゆ 砂糖 酢 塩 さつまいも 大根 玉ねぎ 白菜 鶏肉 酒 かすにんじん みそ ねぎ 煮干しだし 酒 黒糖福豆(大豆 砂糖 もち米 でん粉 小麦粉 黒糖 油) / 牛乳	エネルギー 760 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 23.1 g カルシウム 432 mg 食物繊維 2.8 g	2月3日は節分です。節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という願いをこめて、悪いものを追い出す日です。「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきをします。豆を歳の数だけ食べると、体が丈夫になつて病気になりにくいくらいと言われています。健康に過ごせるように願いを込めて、福豆を食べましょう。	16月 16日	ごはん さばのねぎみそ焼き しめじあえ うま煮 牛乳	魚 卵 /乳	米 さば みそ ねぎ 砂糖 しょうゆ みりん しょうが 酒 白菜 ほうれん草 しめじ 錦糸たまご(たまご でん粉 酢 砂糖 塩 しょうゆ みりん とりがらし油) さばのねぎ じゃがいも 大根 鶏肉 厚揚げ こんにゃくにんじん えだ豆 しょうゆ 煮干しだし 酒 みりん 砂糖 昆布 牛乳	エネルギー 760 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 23.5 g カルシウム 388 mg 食物繊維 3.3 g	日本の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といって、はしは大切な食事の道具です。美しいはし使いをすると、料理が食べやすくなるだけでなく、一緒に食事をしている人にもよい印象を与えます。はしを正しく持ち、上手に使えていますか?毎日の給食やおうちでの食事で正しい持ち方を意識して、はしを使いましょう。
3月 3日	チーズホットドッグ ひじきのスマッシュティサラダ 野菜のスープ煮 ヨーグルト 牛乳	乳 魚 /ヨーグルト 牛乳	コッペパン(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト塩) ポークリーゼーチーズ ケチャップ ウスター醤 砂糖 キャベツ ツナ【魚】スマッシュティにんじん しょうゆ 砂糖 酢 油 ひじき 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー 鶏肉 にんじん とりがらし しょうゆ コンソメ 白ワイン こしょう	エネルギー 774 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 31.4 g カルシウム 642 mg 食物繊維 3.9 g	「チーズホットドッグ」は家で簡単に作れるメニューです。加熱したウインナーにケチャップをからめて、切れ目をいたれたパンにはさみます。上からチーズをのせてトースターで焼きます。チーズがとけたらできあがりです。主食と主菜と一緒にできるので、朝ごはんにおすすめです。家族に作ってあげても喜ばれます。	17火 17日	バターロール 鶏肉のマーマレード焼き おじゃこと小松菜の骨太サラダ 白菜とさつまいものシチュー 牛乳	卵・乳 魚 乳 乳 牛乳	バターロール(小麦粉 砂糖 マーガリン たまご 脱脂粉乳 イースト塩) 鶏肉 マーマレード みりん しょうゆ 酢 キャベツ 小松菜 にんじん しらす干し【魚】酢 オリーブ油 しょうゆ 砂糖 酢 塩 こしょう 牛乳 さつまいも 白菜 玉ねぎ にんじん ベーコン しめじ バター 米粉 とりがらし コンソメ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 787 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 30.1 g カルシウム 477 mg 食物繊維 3.9 g	食べ物をよくかむことは、食べすぎを防いだり、消化 吸収を助けたり、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい動きがあります。脳の働きもよくなり、漢字を見たり、すばやく計算ができるようになります。よくかんで食べるためには、歯ごたえのある食材を食事に取り入れることも大切です。よくかんで食べることを意識しましょう。
4月 4日	ごはん ポークしゅうまい 水 チャブチエ 豆腐とキムチのチゲ 牛乳	魚 /魚	米 ポークしゅうまい(玉ねぎ 豚肉 でん粉 ラード 大豆たんぱく 砂糖 しょうゆ ごま油 しょうが 塩 小麦粉) 玉ねぎ さつま揚げ【魚】春雨 にんじん にら しょうゆ 油 ごま油 中華スープ 砂糖 みりん 豆腐 白菜 もやし 豚肉 白菜キムチ(白菜 玉ねぎ ごま 大根 にんじん 昆布) にんじん しめじ ねぎ みそ とりがらし 酒 コチュジャン 煮干しだし しょうゆ ごま油	エネルギー 748 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 23.5 g カルシウム 372 mg 食物繊維 2.8 g	「チャブチエ」は春雨を使った炒め物のことで、韓国で生まれた料理です。韓国語では「チャブ」は混ぜる、「チエ」は野菜という意味で、最初は野菜だけの炒め物だったそうです。1930年頃に、さつまいものでん粉で作った春雨を一緒に炒めようになり、今のチャブチエになりました。五色の食材を使うのが特徴で、彩りの良い料理です。	18水 18日	ごはん 春巻き 大根のナムル ちゃんぽんめん 牛乳	米 春巻き(豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード しょうゆ 小麦粉 ショートニング 春雨 でん粉 しょうが 砂糖 干しいいだけ 米粉 粉あめ 塩 油) 大根 小松菜 にんじん ねぎ しょうゆ 砂糖 みりん ごま ごま油 ドウバンジヤン 中華めん キャベツ 玉ねぎ 牛乳 豚肉 もやし にんじん なると【魚】 しょうゆ 酒 中華スープ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 774 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 28.8 g カルシウム 361 mg 食物繊維 2.5 g	「ちゃんぽん」は長崎県の郷土料理です。明治時代、中華料理店の店主が、中国人留学生に安くて栄養のあるものを食べさせたいと考え、野菜や肉の切れ端を炒めて、中華麺と濃いめのスープを加えて作ったのが始まりです。中国語で「簡単な食事」という意味の「シャンポン」から名付けられました。ちゃんぽんは、店主の優しい心がこもった栄養満点な料理です。	
5月 5日	魚とたまごのそぼろ丼 (そぼろ丼の具) 木 白菜とチキンのレモンサラダ 小松菜のみぞ汁 牛乳	卵・魚 /魚 乳	米 ツナ【魚】たまご 玉ねぎ えだ豆 砂糖 油 しょうが しょうゆ 酒 みりん ごま油 塩 白菜 鶏肉 きゅうりにんじん ノエッグドレッシング 酒 レモン 塩 こしょう 豆腐 小松菜 大根 にんじん 油揚げ みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 751 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 25.9 g カルシウム 418 mg 食物繊維 3.1 g	私たちは、食べることで体に必要なエネルギーや栄養素を取り入れて生きています。食べることは、他の生き物たちの命をいたすことであり、生命のつながりによって成り立つ豈みです。食べ物を粗末に扱ったり、捨てたりすることは、命を無駄にしていることになります。食べ物を大切にして、感謝の心をもって食べましょう。	19木 19日	ごはん 大豆と煮干しのごまがらめ 木 親子煮 りんご 牛乳	米 大豆 いわし煮干し 砂糖 かたくり粉 油 しょうゆ みりん ごま 米粉 たまご 玉ねぎ ジャガイモ 鶏肉 うるおん草 にんじん こんにゃく しょうゆ 煮干しだし 砂糖 酒 干しいいだけ 塩 りんご 牛乳	エネルギー 755 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 20.9 g カルシウム 533 mg 食物繊維 2.3 g	冬本番を迎える、気温が低く、体調をくずしたり、インフルエンザなどの感染症が流行りだす時期です。バランスの良い食事を好んで、食事の際は、手を洗ってから食事をとることで、体がウイルスと闘う力「免疫力」をつけることができます。自分の体を守るために、手洗い食事にもチャレンジしてみましょう。	
6月 6日	ごはん ふくらぎのカレー揚げ 金 キャベツとわかめの酢の物 豆腐のみぞ汁 牛乳	魚 /魚 乳	米 ふくらぎ かたくり粉 油 酒 米粉 しょうゆ しょうが カレー粉 キャベツ きゅうり 油揚げ 酢 砂糖 しょうゆ みりん わかめ 塩 豆腐 小松菜 玉ねぎ にんじん えのきだけ みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 766 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 29.2 g カルシウム 410 mg 食物繊維 2.1 g	魚には、人間と同じように頭も骨もあります。給食では、魚屋さんが包丁で1匹ずつ切ってくれています。すべての骨をとることで、小さな骨があるがしりません。食べる前に骨がわかつたら、箸で取ってから口に入れましょう。よくかんで食べれば、口の中に骨が入っても、歯に当たって出することができます。	20金 20日	ごはん ちくわの磯辯揚げ キャベツの甘酢あえ 木 大根のそぼろ煮 牛乳	米 ちくわ【小麦・魚】油 小麦粉 米粉 青のり キャベツ もやし 小松菜 ハム 酢 砂糖 しょうゆ 塩 大根 玉ねぎ 厚揚げ こんにゃく 鶏肉 豚肉 にんじん えだ豆 しょうゆ かたくり粉 砂糖 煮干しだし 酒 牛乳	エネルギー 781 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 24.5 g カルシウム 403 mg 食物繊維 3.1 g	日本の食事では、お茶碗を持って食べます。ごはん茶碗やお椀を正しく持っていますか?茶碗は、親指を上のふちにかけ、人差し指・中指・薬指・小指はそろえて、茶碗の横と下を包むように持ります。上からつかんだり、下側だけを持つと、落としやすくなります。自分の持ち方を振り返り、マナーを守つて食べましょう。	
9月 9月	ごはん 五目厚焼きたまご 月 きんぴらごぼう めつた汁 牛乳	卵 /卵 乳	米 五目厚焼きたまご(たまご かつおだし 鶏肉 にんじん たけのこ 砂糖 みそ くわくしゅ みりん 酢 いわし油 塩) ごぼう 牛肉 にんじん ピーマン しょうゆ ごま みりん 砂糖 酒 油 ごま油 さつまいも 豚肉 玉ねぎ 小松菜 にんじん こんにゃく みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 783 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 22.6 g カルシウム 376 mg 食物繊維 2.7 g	「きんぴら」という変わった名前は、「淨瑠璃」という昔からある演劇のお話からつけられました。とても強くて、悪者を勇ましくやつけるだけの主人公の名前が「金平」だったこと、材料に使われるごぼうに芋ごたえがあったことから力をつける食べ物だったことから考案されました。笹がきに切った「ごぼう」をたっぷり炒めて作ります。	24火 24日	アーモンドトースト オムレツのトマトソース 火 マセドアンサラダ 野菜スープ 牛乳	卵・アーモンド 卵 /卵 乳	ミルク食パン(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト塩) バター アーモンド 砂糖 プレーンオムレツ(たまご 油 塩 でん粉) トマト ケチャップ 中濃ソース じゃがいも ブロッコリー にんじん ノエッグドレッシング とうもろこし 塩 こしょう 大根 玉ねぎ キャベツ にんじん ベーコン とりがらし しょうゆ コンソメ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 813 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 41.2 g カルシウム 497 mg 食物繊維 3.8 g	生活習慣が朝型の人の方が夜型の人比べて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。その結果、勉強やスポーツに悪影響が及びます。早寝・早起き、朝ごはんで生活リズムをととのえ、朝から脳も体も元気に働けるようにしましょう。
10月 10日	ごはん フィッシュバーガー <sup>(魚のフライ)</sup> 火 (タルタル風サラダ) ミネストローネ バナナ／牛乳	魚 /魚 乳	米 胚芽パンズ(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 イースト ショートニング マーガリン 小麦胚芽 塩) しいらフライ(しいら 小麦粉 でん粉 油 しょうゆ しょうが 塩 砂糖 パン油) 中濃ソース 小松菜 キャベツ 玉ねぎ ノエッグドレッシング にんじん チーズ ノンエッグタルタルソース 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ トマト にんじん ベーコン 大豆 ケチャップ とりがらだし 赤ワイン コンソメ 油 にんじん 塩 こしょう バナナ / 牛乳	エネルギー 833 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 36.8 g カルシウム 407 mg 食物繊維 3.6 g	野菜やくだものには、骨や歯をつくる無機質(むきしづ)と呼ばれる元素が含まれています。特にビタミンBは、毎日食品から補給することが必要な栄養素です。健康のために野菜やくだもの毎日350gくらい食べることを目指します。そのためにも、給食に出た野菜を残さず食べましょう。	25水 25日	ごはん さばの南蛮漬け 野菜のごまあえ のっつい汁 牛乳	米 さば油 かたくり粉 砂糖 しょうゆ 酢 玉ねぎ 米粉 ごま油 キャベツ もやし うるおん草 しょうゆ ごま 砂糖 豆腐 里いも 鶏肉 こんにゃく みそ ねぎ 煮干しだし しょうゆ かたくり粉 砂糖 いわし油 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 791 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 28.0 g カルシウム 361 mg 食物繊維 2.2 g	「ごま」は小さい粒の中に、骨や歯を強くするカルシウム、血液のもととなる鉄などのミネラル、ビタミン、食物せんいなどの栄養素がギュッと詰まっています。また、香ばしい風味と香りで食欲増進にもつながります。脂質も多く含まれるので、食べすぎには注意が必要ですが、成長期の食事にぜひ取り入れてほしい食品です。	
12月 12日	ごはん 揚げギョーザ 木 小松菜の中華あえ マーポー豆腐 牛乳	魚 /魚 乳	米 肉ギョーザ(キャベツ 玉ねぎ にら 鶏肉 ラード ひじき でん粉 しょうゆ ごま油 大豆たんぱく 砂糖 塩 小麦粉 油 大豆粉) 小松菜 キャベツ もやし にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま ごま油 豆腐 玉ねぎ 豚肉 赤みそ にんじん 玉ねぎ にら しょうゆ 酒 砂糖 かたくり粉 干しいいだけ 酒 にんじん 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 803 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 28.6 g カルシウム 450 mg 食物繊維 2.9 g	「麻婆」とは、中国語で「顔にアザのあるおはあさん」という意味です。その昔、工場で働いている人たちに、おはあさんは作つてあげていたおはあさん。羊の肉と豆腐を使って、ピリッと辛い料理を作りました。おはあさんで研磨中に広まった時に、おはあさんの顔にアザがあつたことから「麻婆豆腐」と名付けられました。	26木 26日	ごはん 豚丼 海のサラダ じゃがいもとバターのみぞ汁 牛乳	米 豚肉 玉ねぎ にら しょうゆ 酒 砂糖 みりん ごま油 キャベツ フロッコリー かに 風味かまぼこ【魚】 にんじん 醤 昆布 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 757 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 18.2 g カルシウム 380 mg 食物繊維 3.1 g	日本の食料庫とも言われる「北海道」をテーマにした献立です。養豚業が盛んな十勝地方の郷土料理である「豚丼」は、汗を流して働く農家や開拓者のために作ったタヌミナ料理です。種類豊富な魚介類が獲れる北海道では、昆布の養殖も盛んです。北海道で広く生産している「ハスカッパ」は甘酸っぱさが特徴で、抗酸化作用があり、栄養価の高い果物です。	
13月 13日	ごはん 鶏ごぼうピラフ 火 ハートのコロッケ 金 マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳	魚 /魚 乳	米 コンソメ 玉ねぎ 鶏肉 ごぼう ピーマン にんじん バター 白ワイン 塩 こしょう ハートのコロッケ(じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 ラード 塩 バン粉 小麦粉 コンソメ 油 水あめ でん粉) 油 キャベツ ブロッコリー マカロニ ツナ【魚】 ノエッグドレッシング どうもろこし 塩 こしょう 大根 玉ねぎ もやし にんじん ベーコン とりがらだし しょうゆ コンソメ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 750 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 27.5 g カルシウム 365 mg 食物繊維 2.9 g	2月14日は「バレンタイン」です。その昔、ローマ皇帝に内緒で、遠征に出る兵士を結婚させていたバレンタイン司教が、捕まつて処刑されてしましました。心優しい司教を神様としてまつり、恋人達の記念日としてバレンタインが作られました。日本では、チョコレートですが、世界では親しい友達と花やカードを贈りあう日です。	27金 27日	大豆のキーマカレー (カレーソース) ひじきとチーズの彩りサラダ りんご 牛乳	米 玉ねぎ ジャガイモ カレールウ【小麦】 にんじん 大豆 とりがらだし しらべんご ケチャップ ウスター醤 大豆ミート 赤ワイン 油 にんじん しょうゆ キャベツ ブロッコリー とうもろこし にんじん チーズ 醤 ひじき しょうゆ 牛乳	エネルギー 805 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 27.9 g カルシウム 345 mg 食物繊維 3.7 g	「大豆」には良質なたんぱく質が多く含まれ、「豚の肉」ともよばれます。またビタミンB群、E、カルシウム、鉄といったミネラルや食物せんいも含まれます。大豆はそのままでも消化されず、栄養も吸収されないので、豆腐や納豆、きな粉などいろいろな加工品に姿をかえて、わんしたちの食卓に並んでいます。	

\* 月令の地場産物(石川県産) 米、牛乳、卵、大豆、ねぎ、ふくらぎ、小松菜、キャベツ、だいこん、さつまいも、ほうねんそう、はくさい