

2月献立・配膳図

曜日	月	火	水	木	金	
献立名				1) ④フルーツナタデココ ①麦ごはん ③ハヤシライス	2) ④二色りんかけ ⑤手巻きのみ ①ちらし寿司 ③あおさのすまし汁	
小				632	787	
中				21.8	26.1	
エネルギー(kcal)				603	719	
たんぱく質(g)				27.8	33.2	
主に体を作る食品				②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく ④ぶたにく	①とりにく さつまあげ たまご ②ぎゅうにゅう ③とうふ あおさ ④だいず ⑤のり	
主に体の調子を整える食品				③にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ えだまめ にんにく トマト ④みかん パイン もも	①こんにゃく きぬさや しいたけ ②にんじん ③えのきたけ たけのこ	
主にエネルギーとなる食品				①こめ むぎ あぶら ナタデココ	①こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら ③さとう ④かたくりこ	
ひとくちメモ				今日の牛肉はオーストラリア産です。オーストラリアの牛は、広い草原で主に草を食べて育つので肉に脂肪が少なく硬いですが、脂肪分の多いルウを使った料理には、和牛より向いています。	明日、2月3日は、節分です。今年の恵方(方角)は、「東北東(あづま)」です。決められた方角を向いて恵方巻を食べるには、「何事も恵方に向かって行えば吉がもたらされる」という考えに基づいています。ちらし寿司を手巻きのりで巻いて1年の幸せを祈りながら食べてください。	
献立名	5) ④ふだん草のごまドレッシング和え ⑤チョコクレープ ①麦ごはん ③揚げたらの雪鍋汁	6) ④もずく丼 ⑤中とととチーズ ①麦ごはん ③かきたま汁	7) ④ガバオ風ライス ①麦ごはん ③中華スープ	8) ④ピビンバ ①麦ごはん ③春雨スープ	9) ④五目きんぴら ①わかめごはん ③じゃが芋のそぼろ煮	
エネルギー(kcal)	652	791	605	749	603	745
たんぱく質(g)	23.2	27.3	27.9	35.3	26.6	32.2
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③たら とりにく とうふ	②ぎゅうにゅう ③とりにく たまご ④もずく ⑤ぶたにく だいず ⑥とととチーズ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④とりにく だいず たまご オイスターソース	②ぎゅうにゅう ④ぶたにく たまご	①わかめごはんのもと ②ぎゅうにゅう ③とりにく だいず ④ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	
主に体の調子を整える食品	③だいこん しめじ ④にんじん ⑤ふだん草	③えのきたけ チンゲンサイ ④にんじん ⑤たまねぎ ④とうもろこし こまつな しょうが	③しいたけ にんじん はくさい えだまめ にんにく ④たまねぎ ④たけのこ ピーマン パプリカ	③たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ チンゲンサイ ぶかねぎ ④にんじん ④パパイア もやし ほうれん草	③しょうが こんにゃく しめじ えだまめ ④にんじん ④いとこんにゃく しいたけ ごぼう グリーンピース	
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③かたくりこ あぶら ④ごまドレッシング ⑤チョコクレープ	①こめ むぎ	①こめ むぎ ③あぶら ④さとう かたくりこ	①こめ むぎ ③はるさめ ごまあぶら ④さとう あぶら ごま	①こめ むぎ ③じゃがいも かたくりこ ④あぶら さとう ④ごま	
ひとくちメモ	今日の魚は油で揚げたから、大根おろしと一緒に煮込みました。大根おろしが雪と雨が混ざったみぞれのように見えるのでこの名前がついています。	今日のかきたま汁には、卵をたくさん使いました。卵の賞味期限は、生で食べられる期限が表示してあります。白玉・赤玉など、殻の色が異なりますが、鶏の種類の違いで、栄養価は同じです。	ガバオライスは、ひき肉をピーマンや玉ねぎと一緒に炒め、ごはんにかけて食べるタイの料理です。タイでは、日本のカレーと同じくらい人気の料理です。	ピビンバは、韓国の料理で、「混ぜる」という意味の「ピビム」と、「ごはん」という意味の「パブ」が合わさってピビンバという名前がつけられました。よく混ぜて食べてください。	じゃがいもの原産地は南米のアンデス高地です。低温でも良く育ち、短期間で多く収穫できるので、16世紀の初めにスペイン人によってヨーロッパへ伝わると、またたく間に世界中に広がっていきました。	
献立名	12) ④高野そぼろ ①少なめ麦ごはん ③煮込みうどん	13) ④かぼちゃサラダ ⑤マーシャルピーンズ ①「J」ッパン ③ポトフ	14) ④ヤンニョムチキン ⑤ナムル ①麦ごはん ③わかめスープ	15) ④さわらのカレーみそ ⑥ポテトサラダ ①麦ごはん ③みそ汁		
エネルギー(kcal)	631	790	684	874	688	856
たんぱく質(g)	29.2	35.7	24.7	30.2	28.3	33.8
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ あぶらあげ ④ぶたにく こうやとうふ	②ぎゅうにゅう ③ウィンナー パーコン	②ぎゅうにゅう ③とうふ わかめ ④とりにく	②ぎゅうにゅう ③とうふ みそ ④さわら		
主に体の調子を整える食品	③しいたけ たまねぎ こまつな はくさい ④にんじん ④しょうが グリーンピース	③にんじん キャベツ ブロッコリー ④たまねぎ ④かぼちゃ きゅうり	③たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ ねぎ ⑤にんじん ④にんにく ⑤ほうれん草 もやし	③キャベツ たまねぎ ねぎ ⑤にんじん ⑤きゅうり とうもろこし		
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③うどん ④さとう あぶら	①パン ③じゃがいも ④アーモンド ノンエッグマヨネーズ ⑤マーシャルピーンズ(乳)	①こめ むぎ ④かたくりこ こむぎこ あぶら ⑤ごまあぶら さとう ⑤ごま	①こめ むぎ ④てんぷらこ あぶら ⑤じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		
ひとくちメモ	節分の豆まきで使う大豆は、多くの食べ物に姿を変えます。その一つが高野豆腐です。寒い冬の夜、うっかり豆腐を外に出せばなしにしていたら、凍ってスカスカになったけど、煮て食べたらおいしく、保存もきくということで、この製法が広まったと言われています。	給食のパンを作ってくださいのは、笠利の「北斗パン」さんです。朝5時から作業が始まり、6時にはこねた生地をサイズ別に切って成形します。気温が違くと発酵のスピードも変わるそうです。	ヤンニョムとは、朝鮮料理における合わせ調味料の総称です。ヤンニョムチキンは、コチュジャン、にんにく、砂糖、香辛料から作られる甘いソースで味付けされたフライドチキンの一種になります。	大豆は調味料にも姿を変えます。その代表が「みそ」です。1万年ほど前には、みそのような食品がありましたが、どんぐりで作られていたそうです。大豆が原料のみそは、飛鳥時代に中国大陸から朝鮮半島を通じて、伝わってきました。		

建国記念の日振替休日

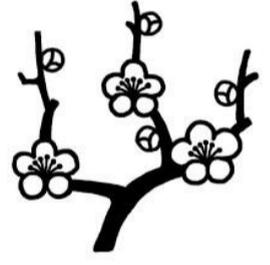
2024年

2月献立・配膳図

龍郷町立学校給食センター

	月		火		水		木		金
献立名	19) 元気納豆 ①麦ごはん ③豚汁		20) ④野菜の中華和え ①麦ごはん ②麻婆料		21) ④揚げ春巻き ①キムタクご飯 ③青菜のスープ		22) ④ドライカレー ①ナン ③ミートボールのトマトソース		23)
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	616 27.1	765 32.7	628 25.6	790 31.0	607 22.9	757 27.6	603 44.7	757 55.5	天皇誕生日
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③あつあげ ④ぶたにく みそ ④だいす なっとう		②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいす とろろ あかみそ ③わかめ		①ぶたにく ②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③ミートボール ③④チーズ ④ぶたにく		
主に体の調子を整える食品	③しょうが にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ③④ねぎ ④しょうが		③にんにく しょうが ふかねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ には ③④にんじん もやし キャベツ		①にんにく キムチ つぼづけ えだまめ ③しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ		③トマト ピーマン しめじ ほうれんそう ③④にんじん ③④たまねぎ ④にんにく しょうが えだまめ		
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③あぶら さといも ④さとう こま こまあぶら		①こめ むぎ ③あぶら トウバンジャン ③④こまあぶら さとう ④アーモンド		①こめ むぎ こまあぶら こま ③かたくりこ ④はるまき あぶら		①ナン ③④さとう ④パンこ あぶら		
ひとくちメモ	納豆は好きですか。納豆は大豆を納豆菌で発酵させた食べ物で、ぜひ子どものうちに食べ慣れて、好きになってもらいたい食品のひとつです。今日は、茹でた大豆や豚ひき肉と一緒に炒めてあります。		「いただきます」「ごちそうさま」をしっかりと言っていますか？しっかりと言っていますか？「いただきます」は、お肉や魚の命を頂いていることへの感謝の気持ちを込めて。「ごちそうさま」は、作ってくれた人などに対してお礼の気持ちを込めて言います。		キムチは、朝鮮の漬物のことです。材料は、40〜50種類も入っています。キムチに含まれる、唐辛子の辛み成分は、カプサイシンと言います。今日は、たくあんと一緒に炊きあがったごはんに入れて配膳しています。		ドライカレーは、汁気のないカレー全般を言うようで、カレー風味のチャーハンのこともドライカレーと呼びます。使う食材に決まりはなく、水分量が少ないものをドライカレーと呼びます。		
献立名	26) ④チキンドリア ①サフランライス ③ワインナーとじゃが芋のスープ		27) ④小松菜としらすの炒め物 ⑤みかん果汁 ①麦ごはん ③親子丼		28) ④ハンバーグ ⑤キャベツ ⑥④チーズ ①バーガーパン ③クリームシチュー		29) ④きびなごのかりかりフライ ①炊き込みご飯 ③肉じゃが		桜
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	682 35.0	838 41.9	625 51.7	748 63.6	608 30.9	840 43.1	661 33.9	794 40.4	
主に体を作る食品	②④ぎゅうにゅう ③ワインナー ③とり ④⑥チーズ なまクリーム		②ぎゅうにゅう ③とり ④たまご あつあげ ④あぶらあげ しらすほし かつおぶし		②③ぎゅうにゅう ③とり ④ スキムミルク ③⑥チーズ ④ハンバーグ		①とり ④ あぶらあげ ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ④きびなごのかりかりフライ		
主に体の調子を整える食品	③キャベツ ほうれんそう ③④にんじん たまねぎ ④しめじ にんにく パセリ		③にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ ④こまつな もやし ⑤みかんかじゅう		③にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ ⑤キャベツ		①しいたけ たけのこ えだまめ ①③にんじん ③いとこんにゃく たまねぎ こまつな		
主にエネルギーとなる食品	①こめ サフランライスのもと ③じゃがいも ④あぶら パンこ		①こめ むぎ ③あぶら かたくりこ ④さとう ④こまあぶら		①パン ③あぶら じゃがいも こむぎこバター ④さとう		①こめ むぎ ①③④あぶら ③さとう		
ひとくちメモ	ドリアはごはんの上にホワイトソースをかけてオーブンで焼いた料理のことです。サフランライスとドリアは別々に給食では出しますが、ごはんの上にかけて食べてください。		卵のサイズは、重さで6種類に分けてありますが、黄身の大きさは、さほど変わらず、大きい卵ほど白身の量が多いそうです。黄身にも白身にも体を作るたんぱく質が多く含まれています。		今日は自分でハンバーグを作ります。手はきれいに洗いましたね。洗った後に汚れた場所や物を触ったら、また洗い直しになります。しっかりと手を洗いましょう。		きびなごは、鹿児島島の郷土料理には、かかせない小魚です。薩摩川内市にある飯島で多く獲られています。		

天皇誕生日



ふく うち おに そと 福は内、鬼は外!

りっしゅん ぜんじつ おこな せつぶん まめ
立春の前日に行われる節分の豆まきは、「追難(ついな)」
という、古代中国から伝えられた病気と厄除けの風習が、
にほん けんこう ねが
日本でかたちをかえたものといわれます。健康を願い、
あた する むか じゅうよう ふしめ
新しい春を迎えるための重要な節目にもなっています。

