

平成30年度(2019年) **2**月 予定献立表

宇佐市立南部学校給食センター

日	曜	献立		小学校	中学校	材料		
				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子をととのえるもの
1	金	酢飯 牛乳	手巻きすし(ツナサラダ、手巻きのり) 赤だし・節分豆 いわしの竜田揚げ	724 31.1	829 34.8	牛乳 のり ツナ 豆腐 わかめ みそ いわし 大豆	米 砂糖 麩 ノンエッグマヨネーズ 油 アーモンド	きゅうり コーン レモン果汁 人参 なめこ ねぎ
4	月	ごはん 牛乳	わかめスープ ピビンバ りんご	624 24.5	744 29.4	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉 みそ	米 ごま 油 砂糖	白ねぎ しょうが 人参 大根 もやし ぜんまい 小松菜 りんご
5	火	とりめし 牛乳	冬野菜の粕汁 ほうれん草のソテー	554 22.3	684 26.4	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ ベーコン	米 砂糖 油 里芋 バター 酒粕	ごぼう 大根 人参 白菜 乾し椎茸 コーン ほうれん草
6	水	食パン 牛乳	和風たらこスパゲティ ごぼうとれんこんのサラダ 大豆チョコ	641 24.3	709 27.0	牛乳 ベーコン たらこ ロースハム	食パン スパゲティ 油 バター ごま 大豆チョコ ノンエッグマヨネーズ	人参 しめじ えのき 生しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり れんこん
7	木	ごはん 牛乳	<b>すっぽん給食</b> すっぽん鍋 豚肉のかりん揚げ 三色和え	649 26.9	792 32.3	牛乳 すっぽん 豆腐 豚肉	米 ごま 油 でんぷん 砂糖	白菜 人参 しょうが 乾し椎茸 白ねぎ ゆず果汁 小松菜 もやし
8	金	ごはん 牛乳	すきやき 小松菜とわかめの中華和え	559 20.0	676 23.8	牛乳 豚肉 豆腐 ワカメ	米 マロニー 砂糖 油 ごま	人参 大根 白菜 白ねぎ こんにゃく 小松菜 きゃべつ もやし
12	火	麦ごはん 牛乳	<b>ラッキースター給食</b> ハヤシライス コールスローサラダ	680 23.6	830 28.2	牛乳 豚肉 スキムミルク 粉チーズ	米 麦 バター 生クリーム ノンエッグマヨネーズ 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 きゃべつ コーン レモン果汁
13	水	ごはん 牛乳	きのこ汁 ぶりの味-ねぎソース 大根のゆず和え	626 26.4	765 31.4	牛乳 豚肉 ぶり	米 油 でんぷん 砂糖	生しいたけ しめじ えのき 人参 白ねぎ ねぎ しょうが 大根 きゅうり ゆず果汁
14	木	ごはん 牛乳	おじゃがもちスープ トリニータ丼 手作りチョコプリン	649 22.9	764 26.4	牛乳 鶏肉	米 おじゃがもちボール 油 砂糖 でんぷん 生クリーム ココア	玉ねぎ 人参 しょうが ねぎ 乾し椎茸 なら
15	金	ごはん 牛乳	厚揚げのキムチ煮 イカと海藻のサラダ 手作り小魚佃煮	671 32.4	820 38.7	牛乳 厚揚げ 豚肉 海藻 イカ かつお節 昆布 ちりめんじゃこ	米 砂糖 でんぷん ごま 油	人参 玉ねぎ もやし 白ねぎ キムチ きゅうり コーン
18	月	ごはん 牛乳	みぞれ汁 ハンバーグのトマトソース 青のりポテト	576 21.4	670 23.4	牛乳 豚肉 ハンバーグ 青のり	米 でんぷん 油 砂糖 じゃが芋	人参 ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ しょうが 大根 玉ねぎ
19	火	すくなめ ごはん 牛乳	<b>ふるさと給食</b> ふるさとうどん ちくわのカレー揚げ(1、2) 白菜のかぼす和え	577 22.5	753 30.1	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ ちくわ しらす干し	米 うどん 小麦粉 油 砂糖	乾し椎茸 人参 ねぎ 白菜 かぼす果汁
20	水	ピタパン 牛乳	ポトフ 照焼チキンパーティ きゃべつソテー	585 28.1	671 31.9	牛乳 ソーセージ 豚肉 照焼チキンパーティ	パン じゃがいも 油 バター	玉ねぎ ブロッコリー 人参 大根 パセリ きゃべつ コーン
21	木	ごはん 牛乳	ふるさと豚汁 鮭のマヨネーズ焼き ちよっと漬け	602 29.4	694 31.7	牛乳 豚肉 豆腐 豆乳 みそ 鮭 チーズ さきいか 昆布	米 里芋 ごま ノンエッグマヨネーズ	大根 ごぼう 人参 白ねぎ こんにゃく ビーマン 乾し椎茸 玉ねぎ きゅうり
22	金	ごはん 牛乳	肉じゃが 納豆みそ きよみオレンジ	664 25.5	802 30.3	牛乳 豚肉 厚揚げ 角天ぷら 納豆 みそ	米 じゃが芋 砂糖 油	玉ねぎ 人参 いんげん こんにゃく しょうが きよみオレンジ

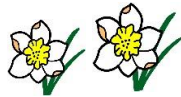
25	月	ごはん 牛乳	けんちん汁 鶏のマーマレード焼き もやしのごま酢和え	592 23.4	683 25.8	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉	米 里芋 マーマレード ごま 油	人参 大根 白菜 ねぎ 乾し椎茸 レモン果汁 もやし ほうれん草
26	火	キムタク ごはん 牛乳	団子汁 切干大根のうま塩サラダ	597 21.1	737 24.9	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま 里芋 やせうま ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	キムチ たくあん にんにく 白菜 人参 大根 乾し椎茸 ねぎ 切干大根 きゅうり キャベツ
27	水	食パン 牛乳	米粉のクリームシチュー フルーツ白玉 花野菜のソテー	568 23.1	638 26.1	牛乳 鶏肉 粉チーズ ベーコン	パン バター 米粉 じゃが芋 生クリーム 油 白玉もち	玉ねぎ 人参 しめじ コーン パセリ みかん缶 もも缶 オタデココ アロカリ カリフラワー
28	木	ごはん 牛乳	おでん たこのから揚げ ばくばくひじき	673 32.6	822 39.4	牛乳 鶏肉 厚揚げ すり身ボール うすら卵 タコ ひじき しらす干し	米 里芋 油 ごま 砂糖	こんにゃく 大根 人参 ごぼう

仕入れの状況により、食材は変更になる場合がございます。

- ※ 2月3日は節分です。1日の給食では、恵方巻風に手巻きずしと節分豆を出します。
- ※ 2月7日は、「すっぽん交流給食」です。この日のすっぽんは、「安心院すっぽん振興会」さんから頂く予定です。ありがとうございます！また、すっぽんの生産者の方と津房小学校との交流給食を行います。
- ※ 2月12日は「ラッキースター給食」です。クラスの中に1個だけ「ラッキースター」が入っています。今月のラッキーさんは誰かな？
- ※ 2月19日は「ふるさと給食」です。今月のふるさと食材は、地粉を使ったうどんです。
- ※ 中学3年生に対するリクエスト給食のアンケート結果から、順位の高かったメニューを取り入れています。



## 給食だより

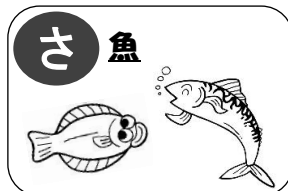
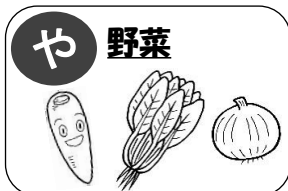
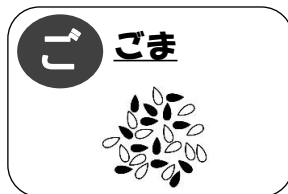


2月は、カゼが流行しやすい時期でもあります。予防のためには、手洗い・うがいがいに加えて、栄養のバランスのとれた食事をすることも大切です。給食をしっかりと食べて、元気に冬を乗り切りましょう！

## 「まごは(わ)やさしい」食事で健康に！

### 「まごわ(は)やさしい」とは？

普段の食生活の中で、不足しやすい食品の頭文字です。これらの食品は、生活習慣病予防にもとても効果的です。日頃から意識して積極的に食事の中に取り入れましょう！



### ～2月3日は節分です～

節分は、もともと「立春」、「立夏」、「立秋」、「立冬」の前日のことで、季節の節目となる日のことです。昔、農家の人々は、草木が芽生える春を待ち望んでいたため、「節分」というと特に「立春」の前日である2月3日をさすようになりました。節分には、豆をまく習慣がありますが、大豆には、穀物の霊が宿っていて、悪い霊を追い払う力があるとされています。

