

2月 予定献立表

今日の給食目標 「食事と健康の関係を理解しよう」
※牛乳は毎日つきます。



平成30年 2月 1日
佐久市学校給食北部センター

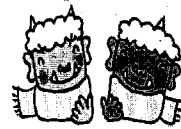
日	曜	献立名		各おかずに使われている 主な食品と調味料	エネルギー(kcal)		備考
		主食	おかず(主菜・副菜・汁・その他の類)		たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	
1	木	ソフト ラーメン	肉しゅうまい(2こ) ばんさんすう しょうゆラーメン汁	肉しゅうまい(豚肉 たまねぎ パン粉 でんぷん しょうが 砂糖 塩 小麦粉)	628	782	2月の佐久市産米 青ばつ・お米 米粉パン
				きゅうり にんじん ロースハム 春雨 いりごま しょうゆ 酢 ひまわり油 ごま油 上白糖 塩 からし粉	26.4	32.8	
				豚肉 にんじん マンマ味噌 などと もやし コーン 長ねぎ ひまわり油 しょうが にんにく ガラスープ 煮干しだしパック 酒 しょうゆ ごま油	285	304	
2	金	ごはん	いわしのかば焼き 青大豆のしゃきしゃきあえ 星の香みそ汁	いわし かたくり粉 米油 しょうゆ 酒 みりん 三温糖 しょうが	662	809	節分の献立 いわしと大豆を使い ます。
				れんこん 青ばつ コーン もやし ごま油 酢 しょうゆ 上白糖	25.0	29.5	
5	月	ごはん	焼き魚(ほっけの西京漬け) きんぴらごぼう 辛味豆腐汁 くだもの(ぼんかん)	ほっけ西京漬け(ほっけ みそ 砂糖 塩 酒)	623	756	ぼんかんという名前は原産地 インドの地名ブナに由来し ます。戦国時代に日本に伝え られました。
				にんじん ごぼう こんにやく さつまあげ いりごま ひまわり油 しょうゆ みりん 三温糖 七味唐辛子	27.6	32.9	
6	火	コッペ パン	オムレツきのソース コーンサラダ 白菜のクリーム煮	フレッシュオムレツ(鶏卵 でんぷん 砂糖 大豆油 塩) マッシュルーム えのきだけ エスパニョールソース バター 白ワイン	650	798	寒くてもしっかり 手を洗おう!
				きゃべつ きゅうり にんじん コーン 薄口しょうゆ ひまわり油 上白糖 塩 こしょう	26.5	32.4	
7	水	ごはん	おろし焼肉 小松菜としめじのおひたし にらのみそ汁	豚肉 たまねぎ にんじん だいこん ひまわり油 しょうが 酒 しょうゆ みりん 上白糖	623	758	
				ごまつな もやし にんじん しめじ すりごま しょうゆ	25.9	30.8	
8	木	コッペ パン	シェルマカロニのカレーソース 鉄骨サラダ 白菜とあさりのスープ	シェルマカロニ ほうれん草入ウインナー たまねぎ もやし ツナ ピーマン オリーブ油 にんにく 塩 こしょう カレー粉	627	768	
				ロースハム きゃべつ きゅうり チーズ ひじき 酢 ひまわり油 しょうゆ 上白糖 こしょう 塩	25.0	29.9	
9	金	ごはん	チャブチェ もやしのナムル トック(韓国のおもち)入りわかめスープ	豚肉 もやし にんじん きくらげ 炒り卵(鶏卵 大豆油 砂糖 塩) 春雨 とろろこんにやく しょうゆ 上白糖 にんにく こしょう ごま油	634	776	冬から韓国で冬のオリ ンピックが開幕します。韓 国料理の献立です。
				もやし きゅうり ごまつな ロースハム いりごま 薄口しょうゆ 酢 上白糖 ごま油 とろろこんにやく 塩	23.2	27.5	
13	火	丸パン	ハンバーグケチャップソース コーンスローサラダ クラムチャウダー	ハンバーグ(鶏肉 たまねぎ 豚肉 パン粉 大豆たんぱく 砂糖 塩) 中濃ソース ケチャップ 上白糖 しょうゆ 赤ワイン	791	994	アメリカ料理の 献立です。
				きゃべつ きゅうり にんじん コーン マヨネーズ ひまわり油 酢 塩 こしょう	29.5	36.8	
14	水	ごはん	ゆりりんちー もやしのピリ辛あえ 中華コーンスープ	鶏肉 たまねぎ 長ねぎ 酒 しょうゆ かたくり粉 米粉 米油 しょうが にんにく 上白糖 ごま油 酢	640	780	中国料理の献立 です。
				きゃべつ もやし きゅうり にんじん ロースハム 薄口しょうゆ 上白糖 酢 塩 とろろこんにやく	29.6	34.9	
15	木	ソフト めん	ごぼうチップス チーズサラダ チリコンカンソース	ごぼう 小麦粉 かたくり粉 米粉 三温糖 しょうゆ いりごま	662	791	
				きゃべつ きゅうり にんじん チーズ 酢 薄口しょうゆ ひまわり油 上白糖 塩 こしょう	22.4	26.1	
16	金	ごはん	わかさぎのフライ(小3こ 中4こ) 野沢菜おから かす汁 くだもの(いよかん)	わかさぎフライ(わかさぎ パン粉 小麦粉 塩) 米油	612	763	わかさぎは冬が旬です。もと もとは鶏の骨ですが、鶏皮ど うして生を通すことができま す。
				長ねぎ 鶏肉 にんじん ちくわ 野沢菜漬 おから ひまわり油 酒 三温糖 みりん しょうゆ だしパック	21.1	25.6	
19	月	わかめ ごはん	ポテトカップグラタン かみかみサラダ とん汁 くだもの(ぼんかん)	ポテトカップグラタン(じゃがいも でんぷん 植物油 塩 砂糖 牛乳 チーズ ほうれん草 玉ねぎ マーガリン 小麦粉)	630	752	若村田小学校の 希望献立です。
				さきいか きゅうり きゃべつ にんじん ピーマン いりごま 酢 しょうゆ ごま油 塩	21.5	24.7	
20	火	ごはん	白身魚のフライ サンドイッチの具 スコッチブロス(大麦のスープ)	白身魚のフライ(ホキ 小麦粉 でんぷん 塩) 米油 中濃ソース	754	925	スコッチブロスはスコットランド の伝統的な料理で、肉や野 菜、大葉、豆などを入れて煮 込むスープです。
				炒り卵(鶏卵 大豆油 砂糖 塩) きゅうり コーン ツナ マヨネーズ 塩 こしょう	30.5	36.9	
21	水	ごはん	厚揚げの人参肉みそかけ 塩昆布あえ のっぺい汁	鶏肉 ベーコン たまねぎ セロリー にんじん きゃべつ 大葉 木き枝豆 チーズ ブイオン 白ワイン ひまわり油 塩 こしょう	631	369	にんじんには、カロチンや 食物せんいをはじめ、体 によい成分がたっぷりふ まれています。
				厚揚げ 鶏ひき肉 にんじん しょうが 酒 上白糖 みりん しょうゆ みそ かたくり粉	630	794	
22	木	コッペ パン	ツナサラダ ポトフ ヨーグルト	かぶ きゅうり きゃべつ 塩昆布 薄口しょうゆ 塩	27.0	33.6	
				鶏肉 えのきだけ にんじん さといも 凍り豆腐 白菜 長ねぎ 酒 だし昆布 だしパック 薄口しょうゆ みりん 塩 かたくり粉	458	544	
23	金	ごはん	青ばつ入りドライカレー ごぼうサラダ ほたてと大根のスープ	鶏肉 たまねぎ にんじん 青ばつ パセリ ひまわり油 赤ワイン カレー粉 トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース すりおろしりんご カレールウ	644	801	食育の日の献立 『びんびんキラリ給 食』です。
				きゅうり ごぼう にんじん ミニチン(カタクリイモ) しょうゆ 砂糖 酒) いりごま ごま油 青じそドレッシング 塩	26.1	31.5	
26	月	ごはん	竹輪といもの甘辛 切干大根のりマヨサラダ みそけんちん汁	たまねぎ だいこん 白菜 ほたてフレーク ブイオン 塩 酒 薄口しょうゆ かたくり粉 ごま油	321	343	
				ちくわ じゃがいも ピーマン かたくり粉 米油 しょうゆ 三温糖 ざらめ みりん 酒	64.9	79.1	
27	火	コッペ パン	焼きフランク ポテトサラダ ジュリエンスープ くだもの(いちご 2こ)	切干大根 きゅうり きゃべつ にんじん ささみフレーク すりごま 薄口しょうゆ マヨネーズ 角きざみのり	221	25.9	いちごは江戸時代の終わ りにオランダから伝わりました。 今ではさまざまな品 種があります。
				ごぼう にんじん だいこん こんにやく 豆腐 はくさい 長ねぎ ひまわり油 だしパック みそ	353	382	
28	水	ごはん	さんまの甘露煮 凍り豆腐のごま酢あえ なめこ汁	フランクフルト ケチャップ 中濃ソース 三温糖 からし粉	688	881	
				じゃがいも きゅうり にんじん コーン 塩 こしょう マヨネーズ	22.4	27.9	
				さんま しょうが 三温糖 ざらめ しょうゆ みりん 酒 酢	727	884	
				凍り豆腐 きゃべつ もやし にんじん いりごま みりん 三温糖 しょうゆ ごま油 上白糖 酢	26.7	31.8	
					334	366	

※数ものについては、小中学校とも同じ数の場合、1つあたりの大きさ(量)を変えています。

都合により内容を変更することがあります。

	エネルギー-kcal	たんぱく質-g	脂質%	カルシウム-mg	鉄分-mg	ビタミンA-μgRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維-g	ナトリウム-g
小学校基準値	640	24	25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満
2月小学校平均値	659	26.0	20.7(28%)	346	2.3	207	0.68	0.69	27	4.9	2.7
中学校基準値	820	30	25~30%	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3未満
2月中学校平均値	809	31.2	27.3(30%)	377	3.2	239	0.87	0.80	33	6.1	3.4

2月 給食だより



平成30年 2月号

佐久市学校給食北部センター

2月には「節分」があります。「節分」とは「節（季節）を分ける」という意味で、各季節が始まる節目の前日をいい、2月の「節分」はちょうど春の始まり「立春」の前日となります。本来は夏や秋にも「節分」はあったのですが、立春は新しい年の初めの節目として重要視されたことから、現在は節分といえば2月となったのです。暦の上では春とはいえ、寒さはまだまだ厳しいです。食事の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって元気に春を迎えましょう。

食事はバランスが大切です

食品には、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、無機質（ミネラル）の5つの栄養素が含まれており、これらを「五大栄養素」といいます。どんなに体によいといわれる食品でも、それ1つで1日に必要な栄養素すべてをとることはできません。いろいろな食品を組み合わせさせて食べましょう。



★ 五大栄養素とその働き

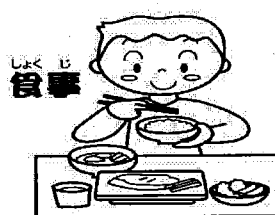
炭水化物 <small>たんすい かがつ</small>	おもにエネルギーになる 	ご飯、パン、めん、 いも、砂糖など
たんぱく質 <small>たんぱく じつ</small>	おもに体（筋肉など）をつくる 	肉、魚、卵、 大豆製品など
脂質 <small>しじ じつ</small>	おもにエネルギーになる 	バター、マーガリン、 植物油、ラードなど
ビタミン <small>びたみん</small>	おもに体の調子を整える 	野菜、果物など
無機質（ミネラル） <small>むせいしつ (ミネラル)</small>	おもに体の調子を整える、 骨や歯などをつくる 	海藻、牛乳・ 乳製品、小魚など

あなたの食事の栄養バランスは？

の数が少ない人は要注意!

<input type="checkbox"/> 好き嫌いをしないで食べている 	<input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている 	<input type="checkbox"/> 牛乳やヨーグルトなどの乳製品を毎日食べている 	<input type="checkbox"/> 肉料理ばかりでなく、魚料理も食べている 	<input type="checkbox"/> ジュースやお菓子はとり過ぎないようにしている
---	--	---	--	---

健康な心と体を育むために...
 栄養バランスのよい食事を基
 本に、適度な運動と、十分な睡眠・休養を心がけましょう。



大豆の七変化!

いろいろなものにへんしんしてござる!

その一
畑で育てるの術
えだまめ・大豆

その二
暗い所で育つ術
もやし

その三
火でいるの術
いり豆
きなこ

その四
そのまましぼるの術
大豆油

その五
コトコト煮るの術
煮豆

その六
煮て、しぼって固めるの術
とうふ

その七
はっこうの術
みそ
しょうゆ
なっとう

作ってみませんか

子どもたちに
人気!!

2月の給食より

【ごぼうチップス】

[材料 4人分]

[作り方]

- ごぼう 100g
- 小麦粉 大さじ1
- かたくり粉 大さじ1
- 揚げ油 適量
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- いりごま 小さじ1

- ①ごぼうはたわしや包丁の背で皮を薄くこそげ落とし、ななめうす切りにする。
- ②かたくり粉と小麦粉を合わせておき、ごぼうにふって、から揚げにする。
- ③ごまはからいりする。
- ④砂糖としょうゆを混ぜて加熱する。
- ⑤ごぼうを④であえ、ごまをふる。