



令和6年度 2月学校給食献立予定表



日 曜		主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ	
					(赤)体をつくる食品		(緑)体の調子を整える食品		(黄)エネルギーになる食品			
					1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)		
3月	節分献立	ごはん		いわしのうめに しおこんぶあえ キャベツのみそしる せつぶんまめ		いわし あつあげ だいず みそ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん キャベツ しろねぎ はくさい だいこん うめ	しろねぎ はくさい だいこん	米 あぶら あられ さとう	今月の目標 食物せんいの はたらきを知ろう ◇◆2月3日◆◇ 節分献立 2月2日は節分です。節分には、豆まきをします。豆には悪いこと(邪気や病気)を追い払う力があるといわれています。また、いわしのにおいは、鬼を寄せ付けないと考えられてきました。この日のいわしは、骨までやわらかく煮てあるので骨ごと食べることができます。豆やいわしを食べて、病気を追い払い、元気に過ごしましょう！ ◇◆2月4日◆◇ 立春献立 2月3日は立春です。節分には、「季節を分ける」という意味があり、暦の上で春が始まる日のことを立春といいます。給食では、春らしい梅の形をしたふを使ったすまし汁を出します。みんなで春を味わいましょう。 ◇◆2月6日◆◇ 根菜サラダ 根菜は、土の中にできる根や茎を食べる野菜です。根菜サラダに入っている根菜は大根、ごぼう、れんこんです。根菜は体を温めるはたらきがあるので、寒い時期に食べるといいですね。 ◇◆2月21日◆◇ まめまめカレー いろいろな種類の豆を入れてカレーを作ります。全部で4種類の豆が使っています。すべての豆を見つけられるかな？ ◇◆2月26日◆◇ 児童の考えた献立 岸本小学校の皆さんが給食の献立作りに挑戦しました。地元食材を使い、工夫された献立がたくさん集まりました。その中からハンバーガーが給食に登場します。ハンバーグやサラダをパンにはさんで食べてみましょう。 地産地消 2月は、大根、切干大根、里いも、人参、白菜、キャベツ、白ねぎなどが伯耆町産食材です。寒い中で育ち、収穫された野菜は味が濃く、栄養素がたくさん含まれています。旬の食材を味わってください。	
4火	立春献立	ごはん		にくみそ そぼろどん こんにゃくサラダ うめふのすましじる		とりにく ふたにく とうふ ハム みそ	牛乳 のり	にんじん だいこん えのきたけ たまねぎ えだまめ こんにゃく しょうが にんにく	米 ふ さとう でんぶん	たまごめきマヨネーズ ごま あぶら		
5水		こがたパン		ウインナー はくさいサラダ クリームスパゲティ		ウインナー とりにく まぐろフレーク とうにゅう	牛乳	にんじん キャベツ はくさい しょうが	エリンギ とうもろこし	こがたパン スパゲティ さとう		あぶら
6木		ごはん		スタミナなっとう こんさいサラダ いももちスープ		ふたにく なっとう みそ	牛乳	にんじん はくさい しろねぎ だいこん キャベツ ごぼう れんこん にんにく しょうが	米 いももち	あぶら		
7金		ごはん		カレイのからあげ ゆかりあえ さつまいものげんきじる		カレイ あぶらあげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん キャベツ はくさい だいこん	しろねぎ もやし	米 さつまいも でんぶん	あぶら	
10月		ごはん		シューマイ ナムル はくさいのちゅうかに		とりにく ふたにく あつあげ	牛乳	にんじん だいこん ほうれんそう もやし にんにく しょうが	はくさい しろねぎ しょうが	米 さとう ごま はるさめ あぶら こむぎこ でんぶん		
12水		コッパパン		ふたにくのパーベキューソースいため ヤーコンサラダ まめのポターージュ		ふたにく とりにく パーコン だいず とうにゅう	牛乳	にんじん はくさい しろねぎ エリンギ ヤーコン キャベツ にんにく	たまねぎ エリンギ キャベツ	コッパパン さつまいも いんげんまめ でんぶん さとう	あぶら	
13木		ごはん		さばのしおこうじやき こうやどうふのたまごとじ ぶたじる		さば こうやどうふ ぶたにく たまご あぶらあげ	牛乳	にんじん だいこん たまねぎ しょうが	しろねぎ しょうが	米 さといも でんぶん さとう		
14金		ごはん		とりてん ごまあえ みぞれじる		とりにく あつあげ	牛乳	にんじん キャベツ はくさい しろねぎ しょうが	だいこん	米 ごま こむぎこ あぶら さとう		
17月		ごはん		はまちのカレーマヨネーズやき パンサンスー ぎょうざスープ		はまち ふたにく とりにく	牛乳	にんじん キャベツ ぶなしめじ しろねぎ	はくさい	米 たまごめきマヨネーズ こむぎこ ごま あぶら はるさめ さとう		
18火	とりごぼうごはん かみかみ献立			とんかつ いそかあえ さといものみそしる		ふたにく とりにく とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん キャベツ だいこん もやし えのきたけ ごぼう	しろねぎ えのきたけ	米 あぶら さといも こむぎこ パンこ		
19水	こくとうパン 食育の日			ポークビーンズ ブロッコリーサラダ コンソメスープ		ふたにく とりにく だいず まぐろフレーク	牛乳	にんじん キャベツ しろねぎ たまねぎ えだまめ トマト	はくさい キャベツ	こくとうパン たまごめきマヨネーズ さつまいも あぶら いんげんまめ さとう		
20木		ごはん		シルバーのてりやき おからのいりに わかめのみそしる		シルバー とりにく おから みそ あつあげ	牛乳 わかめ	にんじん キャベツ だいこん しろねぎ ごぼう こんにゃく しょうが	はくさい ごぼう しょうが	米 あぶら さとう		
21金		ごはん		オムレツ ひじきサラダ まめまめカレー		たまご とりにく だいず	牛乳 ひじき	にんじん キャベツ たまねぎ だいこん ほうれんそう にんにく	はくさい とうもろこし えだまめ	米 あぶら さつまいも いんげんまめ さとう		
25火		ごはん		さけのマヨネーズやき いりどり とうにゅうみそしる		さけ とりにく あぶらあげ とうにゅう	牛乳	にんじん キャベツ だいこん ごぼう れんこん こんにゃく しろねぎ はくさい	しろねぎ	米 たまごめきマヨネーズ さつまいも あぶら でんぶん さとう		
26水	まるパン			ハンバーグ コールスロー はくさいスープ		とりにく ふたにく ベーコン	牛乳	にんじん キャベツ だいこん はくさい	しろねぎ キャベツ	まるパン マカロニ さとう	あぶら	
27木		ごはん		ぎゅうにくとごぼうのいために しらあえ かきたまじる		ぎゅうにく ふたにく とうふ たまご かまぼこ	牛乳	にんじん キャベツ だいこん ごぼう えだまめ たまねぎ しいたけ	しろねぎ だいこん キャベツ	米 ごま さとう あぶら でんぶん		
28金		ごはん		さわらのうめだれかけ ちぐさあえ じゃぶじる		とりにく さわら ハム あつあげ	牛乳	にんじん キャベツ だいこん ほうれんそう もやし うめ こんにゃく	しろねぎ えのきたけ	米 あぶら さといも さとう		