



令和2年度 2月学校給食献立予定表



伯耆町立学校給食センター

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)おもに体をつくる食品		(緑)おもに体の調子を整える食品		(黄)おもに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)	
1	月	ごはん		とりにくのおおのりばんこやき あますあえ さつまいものみそしる	とりにく 牛乳 あぶらあげ あおのり みそ	こまつな にんじん	はくさい キャベツ	えのきたけ しろねぎ	米 さとう さつまいも パンこ はるさめ	<p>今月の目標</p> <p>食物せんいの はたらきを知ろう</p> <p>◇◆2月2日◆◇ 節分献立</p> <p>2021年の節分は、124年ぶりに「2月2日」です。節分には、豆まきをします。豆には、悪いこと(邪気と病気)を追い払う力があると言われています。また、いわしにおいては、鬼を寄せ付けないと考えられてきました。豆やいわしを食べ、悪いことを追い払い、元気に過ごしましょう。</p> <p>◇◆2月4日◆◇ 立春献立</p> <p>節分には、「季節を分ける」という意味があり、冬が終わって春がやってくることを意味します。暦の上で春が始まる日のことを立春と呼びます。今年は、2月3日です。給食では、春らしい梅の形をしたふを使っただすまし汁や鱈(さわら)を出します。みんなで春を味わいましょう。</p> <p>◇◆2月9日◆◇ 切干し大根</p> <p>日本伝統の保存食の一つ、切干し大根。冬に収穫した大根を細切りにして、干して水分を抜くことで、長く保存できるようにします。また、干すことでうま味がギュッとつまり、独特の食感も生まれます。よくかんで、味わって食べましょう。</p> <p>◇◆2月15・18日◆◇ 小学生が考えた献立</p> <p>授業で、八郷小学校6年生の児童が献立を考えてくれました。栄養バランスや旬の食材を取り入れ、皆さんが楽しく食べられるように工夫をしてくれました。どちらも素敵な献立です。楽しみにしておいてください!</p> <p>こまめに手を洗おう!</p> <p>感染症の予防には手洗いが効果的です。食事の前やトイレの後には、きれいに手を洗いましょう。</p>	
2	火	ごはん 節分献立		あげだしどうふ こんぶサラダ いわしだんごじる せつぶんまめ	いわし 牛乳 みそ ハム こんぶ とうふ だいず	にんじん プロッコリー	だいこん しろねぎ	ごぼう キャベツ とうもろこし	米 あぶら さといも でんぶん さとう		
3	水	コッパン		ぶたにくのパーベキューソースいため だいこんサラダ コンソメスープ	ぶたにく 牛乳	にんじん	はくさい	えのきたけ しろねぎ だいこん もやし	コッパン あぶら さつまいも さとう でんぶん		
4	木	ごはん 立春献立		さわらのこうみやき ごまあえ うめふのすましじる	とりにく 牛乳 とうふ さわら ふ	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい もやし	しろねぎ にんにく	米 あぶら さとう ごま		
5	金	ごはん		にくみそそぼろどん プロッコリーサラダ かきたまスープ	とりにく 牛乳 ぶたにく みそ たまご	にんじん プロッコリー	はくさい しいたけ えだまめ キャベツ しろねぎ	にんにく しょうが ヤーコン	米 あぶら さとう でんぶん		
8	月	ごはん		やきししゃも こんさいサラダ マーボーはくさい	ぶたにく 牛乳 とりにく こんぶ ししゃも とうふ みそ	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ しろねぎ だいこん	しいたけ にんにく しょうが れんこん	米 あぶら でんぶん さとう ごま		
9	火	ごはん		スタミナなっとう きりぼしだいこんのサラダ かぶのみそしる	ぶたにく 牛乳 みそ わかめ なっとう	にんじん ことまつな	かぶ しろねぎ だいこん キャベツ	はくさい にんにく しょうが	米 あぶら さとう		
10	水	コッパン		とりにくのオーロラソースやき フルーツあわせ とうにゅうスープ	とりにく 牛乳 ぶたにく とうにゅう	にんじん	はくさい しろねぎ みかん アロエ もも	しろねぎ アロエ	コッパン マヨネーズ さつまいも とうにゅうゼリー		
12	金	ごはん		おほしさまコロケ ひじきサラダ まめまめカレー	ぶたにく 牛乳 だいず ひじき	プロッコリー にんじん	はくさい キャベツ	しろねぎ にんにく	米 さつまいも さとう こむぎこ パンこ てぼうまめ きんときまめ こめこマカロニ じゃがいも		
15	月	ごはん 小学生が考えた献立		さけのしおやき ちくさあえ なめこじる	さけ 牛乳 とうふ わかめ みそ ハム	にんじん ほうれんそう ことまつな	だいこん もやし えのきたけ	なめこ しろねぎ	米 あぶら		
16	火	ごはん		あじメンチ ナムル トックスープ	ぶたにく 牛乳 みそ あじ	にんじん ほうれんそう	だいこん えのきたけ キャベツ はくさい	しろねぎ キャベツ	米 さとう あぶら トック(かんこくちも) ごま こむぎこ パンこ		
17	水	コッパン		チリピーズ コールスロー キャロットポタージュ	ぶたにく 牛乳 とうにゅう とりにく だいず	プロッコリー にんじん	しろねぎ しめじ たまねぎ	キャベツ だいこん とうもろこし	コッパン あぶら さつまいも さとう でんぶん てぼうまめ きんときまめ		
18	木	ごはん 小学生が考えた献立		あげどりのれもんに ポテトサラダ もずくスープ	とりにく 牛乳 ハム もずく	にんじん プロッコリー	はくさい えだまめ	もやし えのきたけ	米 あぶら でんぶん マヨネーズ さとう じゃがいも		
19	金	ゆかり ごはん 食育の日		はまちのマヨやき いそかあえ さといものそぼろに	とりにく 牛乳 がんとどき のり はまち	にんじん ことまつな しそ	しろねぎ こんやく はくさい	しょうが だいこん えだまめ	米 あぶら さといも マヨネーズ さとう		
22	月	ごはん		ぶたにくのスタミナいため はりはりあえ いもちじる	とりにく 牛乳 ぶたにく あつあげ みそ	にんじん ことまつな	しいたけ はくさい だいこん	しろねぎ にんにく エリンギ キャベツ	米 あぶら いもち さとう でんぶん		
24	水	小型 パン		ハムステーキ ツナサラダ みそラーメン	ぶたにく 牛乳 みそ わかめ まぐろフレーク ハム	にんじん チンゲンサイ ことまつな	にんにく もやし だいこん とうもろこし	しろねぎ だいこん	こがたパン あぶら ちゅうかめん さとう		
25	木	ごはん		あつやきたまご わかめのかおりあえ みそおでん	とりにく 牛乳 あつあげ わかめ がんとどき みそ たまご	にんじん ことまつな	しょうが はくさい もやし	だいこん こんやく	米 あぶら さといも さとう		
26	金	ごはん		さばのたつたあげ げんきもりもりサラダ さといものみそしる	さば 牛乳 あぶらあげ ぶたにく みそ	にんじん ことまつな	はくさい しろねぎ	にんにく キャベツ	米 あぶら さといも でんぶん さとう		

節分クイズ!

①鬼がきらいなものは、どちらの魚でしょう。
ア さんま
イ いわし



②豆まきをする前にすることは、何でしょう。
ア 玄関や窓を開ける
イ 電気を切る

③豆まきは、いつするでしょう。
ア 朝
イ 夜



(91492449999) 1:00
(91492449999) 1:00
11729402022 2:00
ひまわり 2月7日(1取手) 4:00
1:10
【 2/20 】

担当 栄養職員 酒本玲那