



令和元年度 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)	
3月	節分献立	ごはん		いわしだんごじる とりにくのあおりのパンこやき あますあえ せつぶんまめ	いわし 牛乳 みそ あおりの とりにく だいす	にんじん だいこん ごぼう こまつな しろねぎ キャベツ	米 マヨネーズ パンこ ごま はるさめ さとう	<p>今月の目標 食物せんいの はたらきを知ろう</p> <p>◇◆2月3日◆◇ 節分献立 </p> <p>2月3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、いわしのおいしは、鬼を寄せ付けないと考えられてきました。豆やいわしを食べて、病気を追い払い、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表しています。春になる2月4日のことを立春と呼びます。給食では、春らしい梅の形のふくらみを使ったすまし汁や鱈(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13日◆◇ マーボーはくさい </p> <p>いつものマーボーに、白菜をたっぷり入れたマーボー白菜です。寒い日が続いたり、雪がふったりすると、白菜の甘味が増して、おいしくなります。白菜の甘味とマーボーのうま味がよく合います。</p> <p>◇◆2月18日◆◇ かみかみ献立 </p> <p>毎月、8のつく日には、かみかみ献立を出しています。この日は、かみかみメニューの根菜サラダです。大根、人参、れんこん、ヤーコン、昆布が入っています。ヤーコンは、伯耆町で栽培されたものです。シャキシャキした食感と、さわやかな甘味がする野菜です。</p> <p>◇◆2月21日◆◇ まめまめカレー </p> <p>カレーの中に、色々な種類の豆を入れて作ります。全部で、4種類の豆が使っています。全ての豆を見つけれられるかな？</p> <p>こまめにてをあらおう！</p> <p>今年は、全国的にインフルエンザやノロウイルスが流行しています。食事の前やトイレ後は、しっかり手を洗いましょう。</p>			
4月	立春献立	わかめごはん		うめふのすましじる さわらのみそやき ちぐさあえ	とりにく 牛乳 とうふ わかめ さわら みそ ハム	にんじん だいこん しろねぎ ほうれんそう にんにく もやし こまつな えのきたけ	米 あぶら ふ さとう				
5月	水	コッペパン		キャロットポタージュ チリビーンズ コールスロー	ベーコン 牛乳 とうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ しめじ トマト キャベツ だいこん ブロッコリー とうもろこし	コッペパン あぶら さつまいも さとう でんぶん				
6月	木	ごはん		とうにゅうみそなべ あげだしとうふ きりほしだいこんのサラダ	ぶたにく 牛乳 みそ とうにゅう とうふ	こまつな しょうが だいこん にんじん えのきたけ はくさい しろねぎ キャベツ	米 ごま こむぎこ あぶら でんぶん さとう				
7月	金	ごはん		もずくスープ ぶたにくのごまみそいため ブロッコリーのおかかあえ とうにゅうプリン	とりにく 牛乳 ぶたにく もずく みそ かつおぶし	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ にんにく エリンギ ブロッコリー しろねぎ はくさい えのきたけ	米 あぶら さとう ごま でんぶん とうにゅうプリン				
10月	月	ごはん		さつまいものみそしる さかいみなとサーモンのおこうじやき げんきもりもりサラダ	あぶらあげ 牛乳 みそ さけ ぶたにく	こまつな たまねぎ えのきたけ にんじん しろねぎ しょうが キャベツ	米 あぶら さつまいも さとう				
12月	水	こがたパン		みそラーメン とりてん たまごサラダ	ぶたにく 牛乳 みそ わかめ とりにく たまご	チンゲンサイ しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし しろねぎ しょうが キャベツ	こがたパン あぶら ちゅうかめん マヨネーズ こむぎこ でんぶん				
13月	木	ごはん		マーボーはくさい やしししゃも だいこんのちゅうかあえ	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく こんぶ みそ とうふ ししゃも とりにく	にんじん にんにく しょうが こまつな たまねぎ しいたけ はくさい しろねぎ だいこん もやし	米 あぶら さとう でんぶん				
14月	金	ごはん		カレースープ ハンバーグ♡ ブロッコリーサラダ	ベーコン 牛乳 だいす とりにく ぶたにく	ブロッコリー だいこん たまねぎ にんじん しめじ キャベツ	米 さといも さとう こめこマカロニ				
17月	月	ごはん		ぶたじる いわしフライ ひじきのいりに	ぶたにく 牛乳 みそ いわし ひじき とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん しろねぎ ごぼう しょうが こんにゃく えだまめ	米 あぶら さといも さとう				
18月	火	かみかみ献立		はくさいといももちのすましじる スタミナなっとう こんさいサラダ	とりにく 牛乳 ぶたにく こんぶ みそ なっとう	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな はくさい にんにく しょうが しろねぎ だいこん れんこん	米 あぶら じゃがいも ごま でんぶん ヤーコン				
19月	水	コッペパン 食育の日		さといものコンソメに ハムステーキ フルーツヨーグルト	だいす 牛乳 チキンウィンナー ヨーグルト ハム	にんじん だいこん たまねぎ しろねぎ もも アロエ	コッペパン さといも とうにゅうゼリー				
20月	木	ごはん		なめこじる あげどりのしろねぎなんばん ごまあえ	あつあげ 牛乳 みそ とりにく	にんじん だいこん たまねぎ ほうれんそう なめこ しろねぎ はくさい もやし	米 あぶら でんぶん ごま さとう				
21月	金	ごはん		まめまめカレー きのこソースオムレツ こんぶサラダ	ぎゅうにく 牛乳 だいす こんぶ たまご ハム	にんじん にんにく えだまめ ブロッコリー はくさい しろねぎ トマト えのきたけ エリンギ キャベツ とうもろこし	米 さとう あぶら さつまいも てぼうまめ きんときまめ				
25月	火	ごはん		こうやどうふのふくめに はまちのごまあんかけ いそかあえ	とりにく 牛乳 こうやどうふ のり はまち	にんじん しょうが たまねぎ こまつな しいたけ れんこん しろねぎ はくさい	米 あぶら さといも ごま さとう でんぶん				
26月	水	コッペパン		はくさいシチュー とりにくのオーロラソースやき だいこんサラダ	だいす とりにく 牛乳 ぶたにく とうにゅう かまぼこ	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ しめじ だいこん	コッペパン マヨネーズ さつまいも あぶら でんぶん ごま さとう				
27月	木	ごはん		かすじる さばのたつたあげ はりはりあえ	とりにく 牛乳 みそ さば	にんじん だいこん しろねぎ こまつな にんにく キャベツ	米 あぶら さといも でんぶん さとう				
28月	金	ごはん		キムチチゲ あつあげのそぼろあんかけ ナムル	ぶたにく 牛乳 とうふ みそ あつあげ とりにく	ほうれんそう たまねぎ えのきたけ にんじん はくさい しろねぎ しょうが もやし	米 あぶら トック さとう でんぶん				