

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)	
1 木	とりごぼうごはん		さわらのうめだれがけ ちぐさあえ じゃぶじる	とりにく 牛乳 さわら ハム あつあげ	にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう しろねぎ もやし こまつな えのきたけ うめ	米 あぶら さといも さとう		<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>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、いわしのにおいは、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5日◆◇ 立春献立</p> <p>2月4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つたすまし汁を出します。みんなで春を味わいましょう。</p> <p>◇◆2月9日◆◇ ヤンニョムチキン</p> <p>「ヤンニョムチキン」とは、揚げた鶏肉に、「ヤンニョム」という甘いソースをからめた韓国の料理です。給食ではケチャップも使い、からすぎない「ヤンニョムチキン」にします。</p> <p>◇◆2月16日◆◇ まめまめカレー</p> <p>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?</p> <p>◇◆2月20日◆◇ 児童の考えた献立</p> <p>岸本小学校の6年生が家庭科で、バランスのよい献立について学習しました。この日の献立は、児童が栄養バランスを考えたながら考えてくれた献立です。地元の鶏肉を使ったチキン南蛮が給食に初登場します。</p> <p>地産地消</p> <p>2月は、大根、切干大根、里いも、人参、白菜、キャベツ、白ねぎ、大豆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。</p>		
2 金	ごはん 節分献立		とりにくのしろねぎソース こんにゃくサラダ いわしだんごのみそしる せつぶんまめ	とりにく 牛乳 ハム みそ のり いわし だいす	にんじん たまねぎ しろねぎ こまつな キャベツ こんにゃく だいこん しょうが	米 たまごめきマヨネーズ さとう ごま でんぶん				
5 月	ごはん 立春献立		にくみそ そぼろどん いそかあえ うめふのすましじる	とりにく 牛乳 ぶたにく のり とうふ みそ	にんじん だいこん しろねぎ たまねぎ えだまめ はくさい キャベツ えのきたけ にんにく しょうが	米 あぶら ふ さとう でんぶん				
6 火	ごはん		さけのピザソースやき さつまいもサラダ みぞれしる しそふりかけ	さけ 牛乳 あつあげ とりにく	にんじん キャベツ はくさい こまつな だいこん あかしそ	米 にゅうふししょうチーズ さつまいも あぶら				
7 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 牛乳 とりにく とうにゅう	にんじん キャベツ エリンギ プロッコリー はくさい こまつな	こがたパン あぶら スパゲティ さとう				
8 木	ごはん かみかみ献立		やきししゃも こうやどうふのたまごとじ さといものみそしる	ししゃも 牛乳 こうやどうふ たまご みそ あぶらあげ	にんじん だいこん しろねぎ こまつな たまねぎ	米 さといも さとう でんぶん				
9 金	ごはん		ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	とりにく 牛乳 とうふ わかめ	にんじん はくさい ぶなしめじ ほうれんそう もやし しろねぎ とうもろこし しょうが にんにく	米 ごま さとう あぶら でんぶん				
13 火	ごはん		おきぶりのてりやき おからのいりに さつまいものげんきしる	おきぶり 牛乳 とりにく ちりめんじゃこ おから みそ	にんじん たまねぎ はくさい しろねぎ ごぼう こんにゃく しょうが	米 あぶら さつまいも さとう				
14 水	コッペパン		ハンバーグデミグラスソース フルーツあわせ ふゆやさいスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく ベーコン	にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ みかん もも アロエ	コッペパン さといも とうにゅうゼリー ゼリー さとう				
15 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	ぶたにく 牛乳 なっとう みそ	にんじん たまねぎ しろねぎ だいこん キャベツ ほしいたけ れんこん ごぼう にんにく しょうが	米 あぶら いもち				
16 金	ごはん		オムレツ ひじきサラダ まめまめカレー	たまご 牛乳 とりにく ひじき だいす	にんじん だいこん とうもろこし プロッコリー たまねぎ えだまめ ほうれんそう にんにく はくさい	米 さとう あぶら さつまいも てぼうまめ きんときまめ				
19 月	ごはん 食育の日		はまちのカレーマヨネーズやき ごまあえ はくさいスープ	はまち 牛乳	にんじん たまねぎ はくさい こまつな ぶなしめじ しろねぎ キャベツ もやし	米 たまごめきマヨネーズ さとう ごま				
20 火	ごはん		チキンなんばん さんしょくやさいのぴりからあえ ぶたじる	とりにく 牛乳 ぶたにく みそ	にんじん はくさい しろねぎ こまつな だいこん しょうが	米 さとう あぶら さつまいも たまごめきマヨネーズ こむぎご ごま でんぶん				
21 水	コッペパン		ぶたにくのバーベキューソースいため だいこんサラダ まめのポタージュ	ぶたにく 牛乳 だいす とうにゅう とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ プロッコリー エリンギ だいこん しろねぎ にんにく	コッペパン あぶら しろいんげんまめ さといも さとう でんぶん				
22 木	ごはん		シューマイ ゆかりあえ はくさいのちゅうかに	ぶたにく 牛乳 あつあげ	にんじん だいこん はくさい こまつな しろねぎ キャベツ あかしそ もやし にんにく しょうが	米 さとう あぶら はるさめ でんぶん こむぎご				
26 月	ごはん		さばのしおこうじやき おかかあえ キムチスープ	さば みそ 牛乳 ぶたにく かつおぶし あつあげ	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ はくさい しろねぎ しょうが もやし	米				
27 火	ごはん		とりにくのみそやき しらあえ かきたまじる	とりにく 牛乳 たまご みそ とうふ かまぼこ	にんじん だいこん しろねぎ こまつな えだまめ にんにく はくさい ほしいたけ	米 ごま さとう でんぶん				
28 水	コッペパン		チリピーズ プロッコリーサラダ コンソメスープ	とりにく 牛乳 ぶたにく だいす ウインナー	にんじん はくさい しろねぎ プロッコリー キャベツ とうもろこし トマト たまねぎ	コッペパン 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				
29 木	ごはん		アジフライ きりぼしだいこんのもの けんちんみそしる	アジ みそ 牛乳 とうふ とりにく だいす	にんじん はくさい こんにゃく こまつな しろねぎ だいこん ほしいたけ	米 あぶら こむぎご パンこ さとう				