

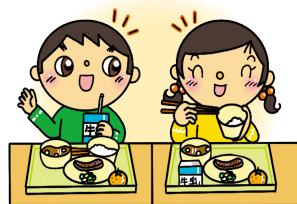
2月学校給食献立予定表

日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 力や体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
2	月	地粉 うどん	牛乳	きつねうどんの汁 ちくわの石垣揚げ 幼①小② グリーンサラダ 和風ドレッシング	牛乳 かつお節バック 豚もも肉 油揚げ 焼き竹輪	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 黒ごま 油 和風ドレッシング	にんじん まいたけ 長ねぎ こまつな キャベツ ほうれん草 きゅうり	591	26.8
3	火	ごはん	牛乳	ほうれん草のみそ汁 いわしのかば焼き 白菜のごま和え 黒糖福豆	牛乳 かつお節バック あさり 油揚げ 玄米みそ 麦みそ いわし 黒糖福豆	精白米 油 片栗粉 三温糖 すりごま	だいこん にんじん ほうれん草 しょうが もやし はくさい こまつな	666	27.9
4	水	キムタク ごはん	牛乳	野菜味噌 鶏肉のごまみそ焼き フルーツのヨーグルト和え	豚もも肉 牛乳 かつお節バック 油揚げ 麦みそ 鶏もも肉 プレーンヨーグルト	精白米 ごま油 三温糖 こんにゃく さといも すりごま	白菜キムチ たくあん こねぎ ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ フルーツミックス	693	30.7
5	木	メロン パン	牛乳	チキンのクリームシチュー チーズオムレツ ペンネアラビアータ	牛乳 鶏むね肉 脱脂粉乳 ベーコン とろけるチーズ チーズオムレツ	スクールメロン 油 じゃがいも 米粉 ベシヤメルソース オリーブ油	たまねぎ にんじん コーン トマト	768	29.2
6	金	ごはん	牛乳	にらたま汁 さばの西京焼き 豚肉とごぼうの炒め煮	牛乳 かつお節バック 木綿豆腐 卵 さば西京漬 豚もも肉	精白米 片栗粉 油 こんにゃく 三温糖	にんじん えのきたけ 長ねぎ にら ごぼう	603	29.6
9	月	中華めん	牛乳	タンメンスープ 揚げギョーザ 幼①小② 神川野菜の中華和え	牛乳 豚もも肉 なんと わかめ ギョーザ プレスハム	中華めん ごま油 油 ごま 三温糖	しょうが にんじん もやし キャベツ にら 長ねぎ きゅうり	615	25.2
10	火	ごはん	牛乳	肉じゃが えびフライ 幼①小② オレンジ1/4	牛乳 豚もも肉 エビフライ	精白米 油 じゃがいも こんにゃく 三温糖	しょうが にんじん たまねぎ いんげん パレンシアオレンジ	642	24.7
12	木	シュガー 揚げパン	牛乳	キャベツのクリームスープ ハンバーガーイタリアンソース ヨーグルト	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム ハンバーグ あさり 元気ヨーグルト	コッペパン 油 米粉 グラニュー糖 上白糖 ベシヤメルソース オリーブ油 三温糖	たまねぎ にんじん コーン キャベツ トマト	739	30.0
13	金	ごはん	牛乳	トマトキーマカレー 大豆と煮干しの揚げ煮 もやしサラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 豚ひき肉 レバーそぼろ ゆで大豆 脱脂粉乳 かたくちいわし	精白米 油 米粉 薄力粉 三温糖 玉ねぎドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん トマト もやし キャベツ	746	32.1
16	月	地粉 うどん	牛乳	白ごま坦々うどんの汁 たまご蒸しパン わかめサラダ 和風ドレッシング	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 玄米みそ 脱脂粉乳 殺菌凍結卵 わかめ	地粉うどん ごま油 ねりごま すりごま 蒸しパンミックス 上白 糖 和風ドレッシング	しょうが にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな コーン キャベツ きゅうり	665	25.1
17	火	カレー ピラフ	ジョア プレーン	ドリアソース チキンの香草焼き ほうれん草とキャベツのサラダ イタリアンドレッシング	ジョア プレーン ベーコン 調理用牛乳 するりん花豆 鶏むね肉 とろけるチーズ	精白米 バター 油 ベシヤメルソース 米粉 香草ミックス イタリアンドレッシング	たまねぎ コーン にんじん パセリ キャベツ ほうれん草	620	27.5
18	水	 手作り弁当の日					お弁当を忘れずに持って来ましょう 牛乳もでないの、飲み物が必要な人は 持ってきてましょう		
19	木	コッペパン 縦スライス	牛乳	野菜コンソメスープ ウインナーマトソース幼①小② フルーツのクリーム和え	牛乳 ベーコン ウインナー ホイップクリーム	コッペパン 油 じゃがいも オリーブ油 三温糖	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 トマト パセリ フルーツミックス	633	21.3
20	金	ごはん	牛乳	春雨スープ 白身魚のチリソースかけ 生揚げと白菜の中華炒め	牛乳 ベーコン 木綿豆腐 タラ 豚もも肉 麦みそ 生揚げ	精白米 油 はるさめ 三温糖 片栗粉	にんじん 長ねぎ えのきたけ にら しょうが たまねぎ はくさい	647	27.6
24	火	ごはん	牛乳	大根のみそ汁 鶏肉の唐揚げ② 上州きんぴら	牛乳 かつお節バック 生揚げ 玄米みそ 麦みそ 鶏もも肉 殺菌凍結卵	精白米 薄力粉 片栗粉 油 こんにゃく 三温糖 ごま ごま油	にんじん だいこん 長ねぎ こまつな しょうが ごぼう いんげん	678	27.7
25	水	ごはん	牛乳	豆腐と野菜の中華スープ 春巻き 回鍋肉	牛乳 ベーコン 木綿豆腐 豚もも肉 麦みそ	精白米 油 ごま油 三温糖 片栗粉	にんじん コーン はくさい こまつな 春巻き しょうが たけのこ キャベツ ビーマン	588	19.7
26	木	はちみつ パン	牛乳	クラムチャウダー 鶏肉のマスタード焼き ウインナーと冬野菜のトマト煮	牛乳 ベーコン あさり 脱脂粉乳 生クリーム 鶏もも肉 ウインナー ゆで大豆	はちみつパン 油 じゃがいも 米粉 ベシヤメルソース ごま 油 オリーブ油 三温糖	たまねぎ にんじん キャベツ はくさい トマト	778	36.8
27	金	ごはん	牛乳	ポークカレー トマトオムレツ コーンサラダ 塩中華ドレッシング	牛乳 豚もも肉 脱脂粉乳 するりん花豆 トマトオムレツ	精白米 油 じゃがいも 米粉 塩中華ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん チャツネ コーン キャベツ	711	26.1
給食回数 17回 ※太字の食材は、神川町の地産食材です。								2月の平均摂取量	27.5
材料入荷による多少の変更はご了承ください。								小学生（9～10歳）の摂取基準値	650 21～32.5



楽しく会食をしよう

みんなで楽しく会食するためには、一緒に食べる人の気持ちになって考えることが大切です。周りの人が嫌がることや、迷惑になることをしないよう心配りをし、お互いに楽しく気持ちよく食事ができるようにしましょう。今月はとくに3つのマナーに気をつけましょう。



①正しい姿勢で食べる



ひじをついたり、足を組んだり、食器を持たずに犬食いをしたりすると、食べ物の消化に悪だけでなく、「おいしくないのかな？」「食事を楽しめていないのかな？」と周りに思わせてしまいます。

②口を閉じてかむ



口を開けたまま噛んでいると、奥歯でしっかり食べ物をかみ砕くことができません。またクチャクチャ音もして、周りの人を不快な気持ちにさせてしまいます。食べ物を噛むときは、しっかり口を閉じるように気をつけましょう。

③食事中にふさわしい会話をする



食事をしているときに、汚いものが出てくる話や気持ちが悪くなってしまう話をする、突然大声を出す、あるグループだけうるさくなる、など周りの人が嫌になってしまう行動をとっていませんか？食事中は、うるさくせず、会話の内容に気をつけ、みんなで楽しく食べられる雰囲気にならう。

豆まきの豆、大豆を知ろう！

節分には「豆まき」をします。立春を1年のはじまりと考えると「節分」は前年の一番最後の日となります。そこで前年のけがれや悪を払い、新しい春に幸せを招くための儀式として「豆まき」を節分の行事として行うようになりました。豆まきの豆にはふつう炒った大豆を使います。給食では、黒糖でコーティングしたものが登場するので、楽しみにしてください。

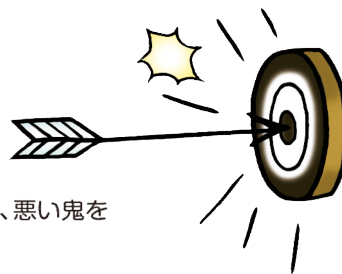
「魔が滅する」のマメで鬼退治！

節分で豆をまくのは、豆が「魔滅」に通じ、鬼がおびやかす災難や病気を寄せ付けなとされたからといわれます。



「炒る」は「射る」にかけて

炒った豆を使うのは、生豆のままだと落ちた豆から芽が出て不吉とされたからです。また「炒る」を「射る」にかけ、悪い鬼を退治します。



豆まきの主役「年男・年女」！

寺社などではその年の干支生まれの「年男・年女」がよく豆まきをします。小学校では5年生に当たることが多いですね。卒業する6年生からしっかりバトンタッチしていきましょう。



最後は年の数だけ食べる

豆まきの「福豆」を年の数だけ食べると1年を健康に過ごせるといわれます。余った福豆は水にもどさず料理にすぐ使えます。炊き込みご飯にするとおいしいですよ。

