



# 2月 献立予定表



日曜日	献立名	主な材料名						栄養価		
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		その他の材料 (調味料など)	エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質			
1 木	ごはん 牛乳 えびしゅうまい②②②③ もやしときくらげの和え物 生揚げの中華煮	牛乳 ★えびしゅうまい ぶた肉 生揚げ		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ	ごはん 砂糖 だん粉 油 ごま油	ごま油 酒 トウバンジャン しょう油	幼 505 小 698 中 857	1.5 2.2 2.6	
< 節分 献立 >										
2 金	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き ごもくまめ 五目豆 味噌噌けんちん汁	牛乳 ★いわし開き 蕨粉付き とり肉 だいず さつま揚げ 豆腐 みそ		にんじん 昆布 にんじん	しょうが ごぼう だいこん	ごはん 砂糖 砂糖 こんにゃく さといも 油	酒 しょう油 しょう油 酒 みりん かつおだし	幼 512 小 651 中 821	1.5 1.8 2.3	
5 月	ごはん 牛乳 ポークカレー いかフリッター①①②②② ゆで干し大根のサラダ(ドレッシング)	牛乳 ぶた肉 ★いかフリッター		にんじん しょうが たまねぎ にんにく ほうれんそう	しょうが たまねぎ にんにく ★ゆで干しミックス えだまめ	ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	酒 塩 カレー粉 チャツネ ケチャップ しょう油 ガラムマサラ がらスープ 和風ドレッシング	幼 534 小 677 中 881	1.5 1.8 2.2	
6 火	ごはん 牛乳 春巻き チンゲン菜の炒め物 もやしのスープ	牛乳 ハム とり肉		チンゲンサイ にら	しめじ もやし たまねぎ しょうが	ごはん おおむぎ ★春巻き 春雨 油 ごま油 油	酒 しょう油 塩 しょう油 オイスターソース 塩 しょう油 塩 しょう油 がらスープ	幼 516 小 646 中 829	1.5 1.7 2.1	
7 水	カうどん(ソフトメン) カうどん(五目うどん汁) カうどん(もちいなり) 牛乳 しょうが和え	とり肉 牛乳		ほうれんそう にんじん こまつな にんじん	しいたけ はくさい キャベツ しょうが	ソフトメン でん粉 ★もちいなり 砂糖 油	酒 しょう油 塩 みりん かつおだし しょう油 みりん 酒 かつおだし しょう油	幼 491 小 631 中 791	1.8 2.7 3.4	
8 木	ごはん 牛乳 煮魚 わかめの酢の物 豚汁	牛乳 あかうお わかめ ぶた肉 生揚げ みそ		にんじん にんじん	しょうが ねぎ ごぼう	ごはん 砂糖 砂糖 じゃがいも 油	しょう油 みりん 酒 酢 しょう油 酒 かつおだし	幼 476 小 619 中 782	1.8 2.2 2.8	
< 姉妹都市交流献立【アメリカ合衆国カリフォルニア州・ユーバ市】 >										
9 金	チリドック(切り目入りコッペパン) チリドック(ソーセージチリソースかけ) 牛乳 コールスロー(ドレッシング) ベーコンチャウダー ブルー	ウインナー ぶた肉 牛乳 にんじん ベーコン 白いんげん 牛乳		トマト たまねぎ キャベツ スイートコーン にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム ブルー	たまねぎ キャベツ スイートコーン たまねぎ マッシュルーム	コッペパン 砂糖 油 オリーブ油	酒 しょう油 中濃ソース チリパウダー ケチャップ 塩 コールスロドレッシング ワイン ベシャメルソース がらスープ 塩 しょう油	幼 524 小 709 中 857	2.0 2.9 3.6	
< 日本の食べ物の旅【北海道】 >										
13 火	ごはん 牛乳 ザンギ こんぶサラダ(ドレッシング) 石狩汁	牛乳 とり肉 茎わかめ 昆布 さけ 豆腐 みそ		しょうが にんにく はくさい にんじん	しょうが にんにく はくさい だいこん ごぼう ねぎ	ごはん おおむぎ 米粉 だん粉 油	酒 しょう油 ごまドレッシング かつおだし	幼 518 小 660 中 846	1.6 1.9 2.3	
< 特別友好都市交流献立【中華人民共和国・桂林市】 >										
14 水	ごはん 牛乳 ショーロンポー①②②③ ピーフン炒め 八宝菜	牛乳 ★ショーロンポー ハム ぶた肉 いか えび		チンゲンサイ にんじん にんじん	きくらげ たまねぎ キャベツ しめじ たけのこ しょうが にんにく	ごはん ピーフン 砂糖 だん粉 油 ごま油	酒 しょう油 塩 しょう油 がらスープ しょう油 酒 塩 しょう油 がらスープ しょう油	幼 505 小 712 中 861	1.4 2.1 2.5	
15 木	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 豚肉とごぼうの炒り煮 豆乳味噌汁	牛乳 ★ほっけの塩焼き ぶた肉 とり肉 生揚げ みそ 豆乳		にんじん にんじん こまつな	しょうが ごぼう えだまめ たまねぎ	ごはん しらたき 砂糖 油 ごま 油	酒 しょう油 みりん 酒 しょう油 がらスープ しょう油 酒 かつおだし	幼 492 小 638 中 797	1.8 2.2 2.7	
16 金	ごはん 牛乳 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーサラダ(ドレッシング) 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 ウインナー		たまねぎ セロリ エリンギ ブロッコリー にんじん ほうれんそう	たまねぎ セロリ エリンギ カリフラワー ホールコーン たまねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 油	塩 酒 しょう油 ケチャップ ウスターソース ワイン カレー粉 サウザンアイランドドレッシング 酒 チキンブイオン 塩 しょう油 しょう油	幼 500 小 593 中 745	1.8 2.2 2.9	
< みんなで食べよう!とりで食育DAY >										
19 月	とりとりおから丼(ごはん) とりとりおから丼(とりとりおからそばろ) 牛乳 おひたし 茨城をたべようみそ汁	とり肉 おから 牛乳 かつお節 ぶた肉 みそ		しょうが たまねぎ しいたけ スイートコーン こまつな にんじん はくさい ごぼう しいたけ ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ スイートコーン はくさい ごぼう しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 油	酒 しょう油 みりん しょう油 酒 かつおだし	幼 493 小 653 中 822	1.6 2.0 2.5	



日曜日	献立名	主な材料名						栄養価		
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		その他の材料 (調味料など)	エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質			
20 火	麦ごはん 牛乳 ★餃子 チンジャオロース 白菜の中華クリーム煮	牛乳 ★餃子 ぶた肉 とり肉		ピーマン にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく しょうが はくさい たまねぎ しめじ	ごはん おおむぎ だん粉 だん粉	油 ごま油 油	酒 みりん 塩 しょう油 オイスターソース こしょう 酒 がらスープ 塩	幼 516 小 726 中 941	1.4 1.9 2.4
21 水	焼きそば 牛乳 ちくわの磯辺あげ①①①② 甘酢和え 蒸しパン	ぶた肉 牛乳 ちくわ たまご	青のり	にんじん ピーマン ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	中華めん 小麦粉 砂糖	油 油 ごま油	酒 焼きそばソース 中濃ソース ウスターソース こしょう 酒 しょう油 みりん 酢 しょう油	幼 561 小 636 中 852	2.2 2.6 3.4
22 木	ごはん 牛乳 さばのごまだれかけ れんこんきんぴら こまつなの味噌汁	牛乳 さば 油揚げ みそ		にんじん こまつな にんじん	れんこん えだまめ たまねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 だん粉 砂糖	ごま 油 ごま油	酒 しょう油 みりん しょう油 酒 みりん	幼 533 小 664 中 861	1.6 2.0 2.4
< リクエスト 献立・山王小学校 >										
26 月	わかめご飯 牛乳 ミルメーク(ココア) 豚肉のかりん揚げ ブロッコリーのにんにく炒め ごま味噌汁	ぶた肉 ベーコン 豆腐 みそ	★わかめご飯の素 牛乳		しょうが しめじ にんにく たまねぎ ごぼう	ごはん ★ミルメーク だん粉 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油 油 ごま	酒 しょう油 ワイン 塩 こしょう しょう油 かつおだし	幼 561 小 750 中 930	2.2 2.8 3.5
27 火	麦ごはん 牛乳 タッカルビ やみつきもやし トッポギスープ	牛乳 とり肉		パプリカ にんじん チンゲンサイ にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ もやし ねぎ しいたけ	ごはん おおむぎ 砂糖 トッポギ	油 ごま油 ごま油	酒 コチュジャン しょう油 こしょう しょう油 がらスープ しょう油 塩 こしょう	幼 507 小 671 中 841	1.5 2.0 2.4
28 水	野菜あんかけラーメン(中華めん) 野菜あんかけラーメン(野菜あんかけラーメンスープ) 牛乳 煮卵 大根とツナのサラダ(ドレッシング)	ぶた肉 いか なんと たまご ツナ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ スイートコーン きくらげ	中華めん だん粉	油 しょう油 かつおだし 酒	酒 塩ラーメンスープ がらスープ 塩 しょう油 かつおだし 酒 香味塩ドレッシング	幼 516 小 600 中 772	2.2 2.8 3.6
29 木	ごはん 牛乳 豚肉と白滝のピリ辛炒め のり塩揚げじゃが なめこの味噌汁	ぶた肉 青のり 豆腐 みそ	牛乳		にんにく しょうが たまねぎ なめこ だいこん ねぎ	ごはん しらたき 砂糖 じゃがいも	油 ごま 油	酒 しょう油 みりん トウバンジャン 塩 かつおだし	幼 490 小 654 中 819	1.7 2.1 2.6

- \* 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
- \* ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。
- \* 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。  
左から、幼・小(低)・小(中)・小(高)、中・職員の順に示しています。
- \* 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3364)

### お知らせ

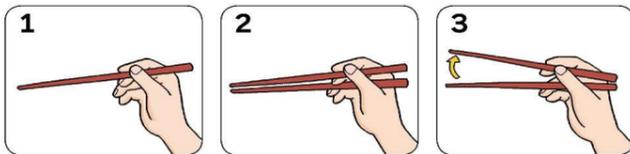
振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりです。

日	学校名	理由
1日	藤代中学校	創立記念日
15日	藤代小学校	創立記念日

栄養素	基準量		2月の平均	
	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)
幼稚園	490	1.5	513	1.7
小学校(3・4年)	650	2.0	662	2.2
中学校	830	2.5	837	2.7

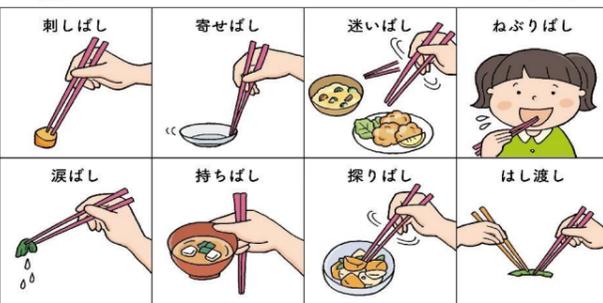
## 給食だよ!

### 基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみよう。  
 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。  
 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

**マナー違反に注意! きらいばし**  
 一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。



### 2月の給食のめあて

小学校…はしを正しく使おう  
 中学校…日本食について知ろう

### 和食の魅力とは?

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食;日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。

### 和食の4つの特徴

<b>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</b> 	<b>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</b> 
<b>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</b> 	<b>4 正月などの年中行事との密接な関わり</b> 

#### ◎多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられます。

#### ◎健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスとされています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

#### ◎自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った食器を利用したりして、季節感を楽しみます。

#### ◎正月などの年中行事との密接な関わり

自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。