

# 2月 予定こんだて表

2024年 2月 芝山町学校給食センター

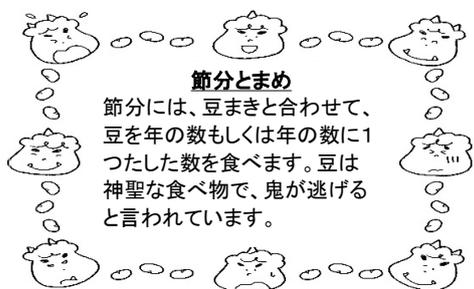
日付 (曜日)	主食	飲み物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でののはたらき						栄養価		お知らせ
				体を作るものになる		体の調子をとどめる		エネルギーのもとになる		たんぱく質	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1日 (木)	ごはん	ミルメーク	鶏肉と大豆の揚げ煮 菜の花のからし和え えのきと玉ねぎのみそ汁	だいず とりにく とうふ、みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	ごまつな にんにく、ねぎ しょうが、えのき なのはな ほうれんそう、たまねぎ キャベツ、とうもろこし	こめ あぶら でんぶん さとう ミルメーク	806	25.6	ココア味のミルメークです。牛乳をひと口飲んでからミルメークを入れると混ぜやすくなります。		
2日 (金)	麦 ごはん	ミルメーク	三色そばろ 野菜チッПС いわしのつみれ汁 福豆	ぶたにく たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	にんじん しょうが、ごぼう ごまつな だいにん ねぎ、れんこん	こめ、むぎ さとう さつまいも ごむぎこ	908	28.8	2月3日は節分です。鬼が嫌ういわしと、豆まきの福豆を使った給食になっています。		
5日 (月)	ごはん	ミルメーク	たらの甘酢あんかけ 小松菜とじゃこの和え物 春雨と肉団子のスープ ツインシュクリーム	たら とりにく ちりめんじゆこ ぶたにく	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	にんじん しょうが、ごぼう ごまつな だいにん ねぎ、れんこん	こめ、さとう あぶら ごむぎこ でんぶん さとう	835	26.3	冬が旬の魚、たら(鱈)。魚へんに雪と書きます。雪のように白い身が特徴です。		
6日 (火)	チョコチップ パン	ミルメーク	鶏肉のレモン香草焼き 卵とトマトのスープ ブロッコリーとベーコンの Pasta	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	にんじん レモン にんにく ブロッコリー たまねぎ ハセリ	パン あぶら チョコ バター スパゲッティ マヨネーズ	797	37.3			
7日 (水)	キムタク ごはん	ミルメーク	中華風から揚げ 中華きゅうり 水ぎょうざのスープ いちごゼリー	ベーコン たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	にんじん きゅうり ごまつな キムチ、あん ほうれんそう、だいにん しょうが、にんにく、ねぎ	こめ、むぎ あぶら ごむぎこ でんぶん さとう、ゼリー	827	33.0	☆中華風からあげ:2つ		
8日 (木)	ごはん	ミルメーク	さわらの照り焼き さつまいも入り豚汁 スタミナなっとう ぼんかん	さわら ぶたにく とうふ、みそ なっとう、とりにく、かつおぶし	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	にんじん ごぼう、ねぎ オクラ こんにやく ほうれんそう、だいにん にんにく、しょうが、ぼんかん	こめ さとう ごま さつまいも	741	23.7	さわらは漢字で書く「鱈」。1~3月の新春が旬で、春を告げる魚と呼ばれています。		
9日 (金)	麦 ごはん	ミルメーク	完熟トマトのハヤシライス ひじきのマリネ 手作りアップルパイ	ぶたにく いんげんまめ ハム	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	にんじん セロリ、りんご トマト たまねぎ ハセリ マッシュルーム きゅうり、キャベツ、とうもろこし	こめ、むぎ あぶら さとう、ルウ くるみ パイ、きし	836	29.7	小学校6年生中止		
13日 (火)	中華麺	ミルメーク	勝浦たんたんめん パリパリえびワンタン 手作りメンマときゅうりの和え物 レモンタルト	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	にんじん にんにく、ねぎ チンゲンサイ たまねぎ にら ほうれんそう、だいにん しょうが、にんにく、ねぎ	ちゅうかめん あぶら さとう ごま ごむぎこ レモンタルト	851	28.0	☆えびワンタン:2つ		
14日 (水)	麦 ごはん	ミルメーク	北海道ホタテのシーフードカレー カリカリポテのサラダ ガトーシヨコラ	いか、えび ほたて とりにく いんげんまめ、たまご	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ、むぎ あぶら じゃがいも バター ルウ、チャック さとう、こめ、チョコ レト	909	27.0	2月14日は、バレンタインこんだてです。北海道の森町からいただいたホタテをたっぷり使ったシーフードカレーと手作りガトーシヨコラで、さつ子たちにバレンタインの愛を届けます!		
15日 (木)	ごはん	ミルメーク	さけのみそマヨネーズ焼き 葉玉ねぎのかき玉汁 里いものごまがらめ	さけ、みそ かにかま たまご	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	にんじん たまねぎ ハセリ えのき はたまねぎ、しいたけ	こめ マヨネーズ でんぶん あぶら さといも ごま さとう	805	29.7			
16日 (金)	ごはん	ミルメーク	かつとじ煮 豆腐とわかめのみそ汁 ほうれん草ののり和え いよかんゼリー	ぶたにく とうふ、みそ あぶらあげ たまご、えび	ぎゅうにゅう えのき わかめ わかめ さざみ、のり	ごまつな たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう えのき	こめ、さとう あぶら パン じゃがいも ゼリー	778	23.7	3年生応援こんだてです。がんばってきたみなさんに、受験にかつ!伊予柑でいい予感!来週の公立入試、がんばれ!3年生!!		
19日 (月)	麦 ごはん	ミルメーク	ポテのチーズ焼き 麻婆豆腐 みかん白玉	ツナ とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	ハセリ たまねぎ にら にんにく、ねぎ しょうが ごぼう、にんにく、ねぎ	こめ、むぎ あぶら じゃがいも マヨネーズ しらたまもち さとう、ゼリー	936	25.7			
20日 (火)	ピザ トースト	ミルメーク	スコッチエッグ オニオンスープ(クルトン) キャベツとアスパラのペペロンチーノ	ワインナー たまご ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	にんじん にんにく たまねぎ ハセリ セロリ グリーンアスパ キャベツ	パン あぶら さとう マヨネーズ クルトン	827	35.7	中学校3年生中止		
21日 (水)	ごはん	ミルメーク	さんまのかば焼き ラーメンみそ汁 ほうれん草のごま和え プリン	さんま なると わかめ やきふた みそ	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	にんじん しょうが チンゲンサイ たまねぎ ほうれんそう とうもろこし もやし、にんにく、ねぎ	こめ、さとう あぶら でんぶん ごま はるさめ プリン	897	29.3	中学校3年生中止		
22日 (木)	わかめ ごはん	ミルメーク	ハムカツ ごま根菜みそ汁 えびと卵のチリソース炒め	ハム、みそ とりにく わかめ あぶらあげ たまご、えび	ぎゅうにゅう えのき わかめ わかめ	にんじん ごぼう、ねぎ だいにん れんこん	こめ、さとう ごま パン あぶら さといも でんぶん	848	25.0	入試の日は朝ごはんも忘れずに!		
26日 (月)	すしめし (のり)	ミルメーク	手巻き寿司(いか竜田揚げ、卵焼き、焼肉サラダ) 豆腐となめこのみそ汁 スティック納豆	いか たまご とうふ、みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	にんじん だいにん ごまつな なめこ、ねぎ ほうれんそう にんにく もやし	こめ、さとう あぶら でんぶん ごま	849	29.8	☆いか竜田揚げ:2本 ☆スティックたまごやき:2本		
27日 (火)	中華麺	ミルメーク	野菜たっぷりみそラーメン ジャンボぎょうざ いちごのポンチ	ぶたにく なると みそ	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	にんじん にら とうもろこし チンゲンサイ たまねぎ キャベツ、もやし、にんにく、しょうが もも、みかん、パイ、いちご	ちゅうかめん あぶら ごむぎこ さとう ゼリー	789	22.7	いちごのポンチは、今が旬の山武地区のいちごをたっぷり使った、フルーツポンチです。		
28日 (水)	ごはん	ミルメーク	さばのみそ煮 キムチ入りみそ汁 マカロニサラダ ワインゼリー	さば、みそ とうふ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	にんじん とうもろこし にら ほうれんそう えのき、ねぎ もやし、きゅうり、キャベツ、しょうが	こめ マヨネーズ さとう マカロニ ゼリー	862	28.6			
29日 (木)	ごはん	ミルメーク	ポークチャップ たまごスープ ほうれん草とコーンのソテー フルーツクレープ	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	チンゲンサイ しょうが、ねぎ ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム にんにく、とうもろこし	こめ あぶら さとう バター でんぶん マヨネーズ	899	33.7	ポークチャップはポークソテーにたっぷりのケチャップソースをかけた料理です。		

\*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

\*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

平均		基準	
842	28.6	830	20~30
14.8	2.9	13~20	2.5
		%*	%*
		%*	%以下

\*エネルギー比%



### 節分とまめ

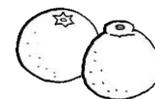
節分には、豆まきと合わせて、豆を年の数もしくは年の数に1つたした数を食べます。豆は神聖な食べ物で、鬼が逃げると言われています。

### 2月の おすすめ食材



### 鯖 -さわら-

鯖(さわら)  
春告げ魚と呼ばれ、新春から春にかけてが旬の魚です。特に、新春の寒い時期はあぶらがのっています。



### かんきつ類

2月に入るとたくさんのかんきつ類が旬を迎えます。2月はぼんかんやデコポン、3月に入るときよみオレンジなどが出てきます。



### いちご

山武郡市でとれるいちごは県内でも有名です。1~3月頃が旬のピークです。