



2月予定こんだて表

<小学校用>

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 | | エネルギー | 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 | とりにく&だいずのあげに えのきとたまねぎのみそしる | だいず とりにく とうふ、みそ あぶらあげ | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ | ごまつな なのはな ほうれんそう キャベツ、とうもろこし | にんにく、ねぎ しょうが、えのき だいまめ だいこん ねぎ、れんこん | こめ でんぶん さとう ミルメーク | あぶら ごま さとう | 653 15.8 | 27.8 2.0 | 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) | むぎ ごはん | ミルメーク | さんしよくそぼろ やさいチップス いわしのつみれじる ふくまめ | ぶたにく とりにく あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ | にんじん ごまつな だいこん ねぎ、れんこん | しょうが、ごぼう えだまめ しょうが はいさい ねぎ、しめじ | こめ、むぎ さとう さつまいも ごむぎこ | あぶら ごま さとう | 739 17.6 | 31.1 2.5 | 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 | たらのあまずあんかけ ごまつなとじゃこのあえもの はるさめとにくだんごのスープ シュークリーム | たら とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ | にんじん チンゲンサイ ごまつな | にんにく しょうが はいさい ねぎ、しめじ | こめ、さとう ごむぎこ でんぶん はるさめ、シュークリーム | あぶら ごま さとう | 683 17.2 | 29.5 2.1 | 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 | とりにくのレモンやき たまごととトマトのスープ ブロッコリーとベーコンのパスタ | とりにく ベーコン たまご | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ | 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 | あぶら ごま さとう | 626 17.8 | 39.4 2.9 | | |
| 7日 (水) | キムタク ごはん | ミルメーク | ちゅうかふうからあげ ちゅうかきゅうり すいぎょうざのスープ 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 とりにく あぶらあげ | にんじん ごまつな キムチ、たんぱく はいさい しょうが、にんにく、ねぎ | こめ、むぎ ごむぎこ でんぶん さとう、ゼリー | あぶら ごま さとう | 713 14.4 | 33.2 3.1 | ☆中華風からあげ:2つ | |
| 8日 (木) | ごはん | ミルメーク | さわらのてりやき さつまいもいりとんじる 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 とりにく あぶらあげ | にんじん ごぼう、ねぎ オクラ ごんにやく ほうれんそう、だいこん にんにく、しょうが、ぼんかん | こめ さとう ごま さつまいも | あぶら ごま さとう | 594 16.6 | 26.2 2.0 | 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) | むぎ ごはん | ミルメーク | かんじゆとトマトのハヤシライス ひじきのマリネ てづくりアップルパイ | ぶたにく いんげんまめ ハム | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ | 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 さとう、ルウ くるみ パイ、きし | あぶら ごま さとう | 685 12.3 | 32.5 2.1 | 小学校6年生中止 | |
| 13日 (火) | ちゅうか めん | ミルメーク | かつらたんたんめん パリパリえびワンタン てづくりメンマときゅうりのあえもの レモンタルト | ぶたにく えび | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ | にんじん チンゲンサイ にら はいさい たけのこ、きゅうり、もやし | ちゅうかめん あぶら ごま ごむぎこ さとう レモンタルト | あぶら ごま さとう | 754 13.7 | 29.7 3.0 | ☆パリパリえびワンタン:2つ | |
| 14日 (水) | むぎ 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 ガトーショコラ | 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 とりにく あぶらあげ | 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 さとう じゃがいも バター ルウ、チャック さとう、こめ、チョコレート | あぶら ごま さとう | 736 14.1 | 29.2 2.3 | 2月14日は、バレンタインコンだてです。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ョコラで、芝っ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やき はたまねぎのかきたまじる さといもごまがらめ | さけ、みそ かにかま たまご | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ | にんじん たまねぎ ハセリ 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 | あぶら ごま さとう | 645 14.4 | 32.5 2.2 | | |
| 16日 (金) | ごはん | ミルメーク | ひれかつ とうふとわかめのみそしる ほうれんそうののりあえ いよかんゼリー | ぶたにく とうふ、みそ あぶらあげ | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ | ごまつな ねぎ にんじん えのき ほうれんそう | こめ、さとう あぶら パン じゃがいも ゼリー | あぶら ごま さとう | 639 14.7 | 24.6 1.9 | | |
| 19日 (月) | むぎ ごはん | ミルメーク | ポテのチーズやき マーボードウフ みかんしらたま | ツナ とうふ ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ | ハセリ たまねぎ にら にんにく、ねぎ しょうが たけのこ、しいたけ、みかん | こめ、むぎ じゃがいも マヨネーズ しらたまもち さとう、ゼリー | あぶら ごま さとう | 758 14.5 | 27.8 2.0 | | |
| 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 | ウインナー たまご ベーコン とりにく | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ | にんじん たまねぎ にんじん ハセリ 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 | あぶら ごま さとう | 691 16.7 | 38.0 3.2 | 中学校3年生中止 | |
| 21日 (水) | ごはん | ミルメーク | さんまのかばやき ラーメンふうみそしる ほうれんそうのごまあえ プリン | さんま なると わかめ やきふた みそ | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ | 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 | あぶら ごま さとう | 731 14.1 | 31.4 2.2 | 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 ごまこんさいみそしる えびとたまごのチリソースいため | ハム、みそ とりにく あぶらあげ たまご、えび | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ | にんじん ごぼう、ねぎ だいこん れんこん にんにく、しょうが | こめ、さとう ごま パン あぶら さといも でんぶん | あぶら ごま さとう | 680 16.6 | 27.1 3.3 | | |
| 26日 (月) | すしめし (のり) | ミルメーク | てまぎずし(いかたつたあげ、たまごやき、 やきにくサラダ) とうふとなめこのみそしる | いか たまご とうふ、みそ あぶらあげ、ぶたにく | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ | にんじん だいこん 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 | あぶら ごま さとう | 627 17.9 | 28.4 3.0 | ☆いか竜田揚げ:2本 ☆スティックたまごやき:2本 | |
| 27日 (火) | ちゅうか めん | ミルメーク | やさいたつぷりみそラーメン 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 とりにく あぶらあげ | 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 | あぶら ごま さとう | 665 14.2 | 24.0 2.6 | 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 | さばのみそに キムチいりみそしる 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 とりにく あぶらあげ | にんじん とうもろこし にら はいさい えのき、ねぎ もやし、きゅうり、キャベツ、しょうが | こめ さとう マヨネーズ マカロニ ゼリー | あぶら ごま さとう | 701 12.7 | 30.4 2.1 | | |
| 29日 (木) | ごはん | ミルメーク | ポークチャップ たまごスープ ほうれんそうとコーンのソテー 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 とりにく あぶらあげ | チンゲンサイ しょうが ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム はくさい、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 | あぶら ごま さとう | 741 15.4 | 36.8 2.3 | 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。

*毎日の栄養価および基準は(エネルギー、蛋白質、脂質、塩分)は、小学校中学年(3~4年生)の栄養価を表示しています。

| 平均 | | 基準 | |
|------|------|-------|-------|
| 687 | 30.5 | 650 | 20~30 |
| 15.3 | 2.4 | 13~20 | 2.0 |
| | | % | %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。