

令和元年度 2月分 学校給食予定献立表

<今月の食育目標：食事と健康の関わりを知ろう>

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	主な材料					
				血やにくくなる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
3(月)	<ベジマンデー献立※パスコベジタリアン食> <節分献立>いわしのかば焼き丼 牛乳 ほうれん草のごま和え わかめのみそ汁 福豆	826 32.6 27.3	426 4.7 2.7	わかめ いわし 大豆 そら豆	牛乳 豆腐 アーモンド	ほうれん草 はくさい	人参 ねぎ	米 きび砂糖 じゃがいも	米油 白ごま
4(火)	ごはん 牛乳 いかのチリソースかけ みそきんぴら おでん汁 チーズ	885 38.9 27.2	527 5.5 3.4	牛乳 生揚げ うずら卵 なると	イカ 昆布 さつま揚げ ちくわ チーズ	にんにく ねぎ 大根 ごぼう 干しいたけ	しょうが こんにやく 人参 いんげん	でん粉 米 さといも	米油 きび砂糖
5(水)	ごはん 牛乳 イタリアン照り焼きチキン ブロッコリーのおかかあえ 小松菜のみそ汁	876 37.5 29.6	493 4.1 2.9	チーズ とり肉 油揚げ	牛乳 かつお節 豆腐	にんにく 玉ねぎ トマト キャベツ とうもろこし	小松菜 ピーマン ブロッコリー もやし 大根	米 じゃがいも	きび砂糖
6(木)	ごはん 牛乳 さばのピリ辛煮 小松菜とじゃこのナムル わかめのみそ汁	848 33.9 29.9	463 4.5 3.6	さば わかめ 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	大根 ほうれん草 人参 赤ピーマン	ねぎ もやし 小松菜 とうもろこし	米 ごま油 じゃがいも	きび砂糖 白ごま
7(金)	ごはん 牛乳 豚肉の唐揚げ~大豆ソース~ 大根サラダ あおさとあさりのみそ汁	885 32.4 33.1	448 5.1 2.7	ぶた肉 のり あさり	大豆 ソフトチキン 豆腐	しょうが キャベツ ほうれん草 小松菜	ねぎ 大根 人参	でん粉 白ごま きび砂糖	米油 米 じゃがいも
10(月)	<ベジマンデー献立※オボベジタリアン食> ベジ三色丼(麦ごはん) 牛乳 野菜コロッケ 切干大根とわかめのサラダ 里芋汁	831 23.8 24.4	384 3.6 3.3	牛乳 卵 わかめ	大豆 油揚げ	しょうが 玉ねぎ とうもろこし 人参 大根 ほうれん草	いんげん 切干大根 こんにやく グリーンピース ぶなしめじ	米油 米 パン粉 ごま油 じゃがいも 小麦粉	きび砂糖 おおむぎ さといも 小松菜
12(水)	ごはん 牛乳 ホキのから揚げ甘酢あんかけ キャベツのごまみそ和え わかめスープ ゼリー	819 33.3 25.4	464 2.5 2.7	ほき とり肉 牛乳	わかめ 豆腐	人参 みつば キャベツ 玉ねぎ	こんにやく ほうれん草 とうもろこし ねぎ	きび砂糖 米油 白ごま ゼリー	でん粉 米 ごま油
13(木)	木戸川鮭フレークごはん 牛乳 鶏肉のあっさり煮 レンコンとツナのサラダ ほうれん草のみそ汁	920 38.0 33.9	371 3.8 3.4	鮭フレーク 牛乳 豆腐	まぐろフレーク とり肉 油揚げ	しょうが 玉ねぎ ブロッコリー 人参	にんにく レンコン キャベツ ほうれん草	米 白ごま	きび砂糖 じゃがいも
14(金)	<バレンタイン献立>オムライス 牛乳 バジルチキン ブロッコリーレモン醤油 野菜スープ チョコムース	854 34.2 25.6	595 4.2 3.4	とり肉 ウィンナー	卵 牛乳	玉ねぎ にんにく 赤ピーマン ブロッコリー レモン 人参	ピーマン キャベツ マッシュルーム ほうれん草 バジル とうもろこし	米 オリーブオイル	きび砂糖 チョコプリン
17(月)	<ベジマンデー献立※パスコベジタリアン食> 麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き いわしフライ ほうれん草おひたし じゃが芋の大豆そぼろ煮	881 37.8 23.4	411 4.2 2.1	牛乳 いわし 生揚げ	秋鮭 かつお節 大豆	しょうが 人参 玉ねぎ	ほうれん草 もやし いんげん	米油 おおむぎ じゃがいも 米粉	米 でん粉 きび砂糖 パン粉
18(火)	ミートソースパスタ バターライス(少量) 牛乳 チキンガーリック焼き ブロッコリー 手作り米粉シチュー	886 34.5 33.3	413 2.5 2.8	バター 牛乳 豚肉	鶏レバー とり肉	パセリ ぶなしめじ グリーンピース にんにく	玉ねぎ トマト 人参 セロリ とうもろこし ブロッコリー	米 米粉 オリーブオイル	米油 さつまいも パスタ
19(水)	麦ごはん 牛乳 さばのバリッと焼き ひじきの炒め煮 にらと卵のみそ汁 はっさく	847 33.2 32.1	394 5.0 2.8	さば ひじき 豆腐	牛乳 油揚げ 卵	ほうれん草 人参 にら いよかん	こんにやく いんげん 玉ねぎ	米 でん粉 きび砂糖	おおむぎ 米油
20(木)	<中華料理>ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨サラダ 中華コーンスープ ヨーグルト	863 32.9 27.1	504 2.9 3.1	ぶた肉 ボンレスハム ヨーグルト	牛乳 卵	しょうが キャベツ たけのこ 小松菜 もやし	にんにく 人参 ねぎ とうもろこし チンゲン菜	米油 春雨 でん粉	米 きび砂糖 ごま油
21(金)	シーフードカレーライス(ごはん) 牛乳 白身魚フライ 海藻サラダ いよかん	807 24.6 23.1	407 4.2 2.6	海藻サラダ イカ ヨーグルト	牛乳 あさり ほき	玉ねぎ トマト もやし 人参 にんにく しょうが いんげん いよかん	小松菜 人参 ほうれん草 いよかん	米 じゃがいも きび砂糖 米粉 オリーブオイル	米油 ごま油 パン粉 オリーブオイル
25(火)	ごはん 牛乳 鶏肉とひよこ豆の炒め物 春雨とわかめの酢の物 ピリ辛みそスープ	908 32.3 29.6	438 3.6 3.3	かまぼこ わかめ ひよこ豆	豆腐 とり肉 牛乳	たけのこ 木耳 ピーマン しょうが 白菜 玉ねぎ ぶなしめじ にんにく	小松菜 人参 とうもろこし えのきたけ ねぎ	きび砂糖 春雨 米油	ごま油 米 でん粉
26(水)	ゆかりごはん 牛乳 さわらのみそマヨ焼き 卵の花いり なめこのみそ汁 みかんゼリー	934 36.3 28.8	411 3.9 4.0	油揚げ さわら チーズ おから	牛乳 豆腐 ぶた肉	干しいたけ ねぎ レモン 小松菜 なめこ パセリ	人参 白菜 玉ねぎ 枝豆 しらたき ほうれん草	ゼリー じゃがいも こめサラダ	きび砂糖 米
27(木)	<タイ料理>ガパオライス(ごはん) 牛乳 ヤムウンセンサラダ もやしとわかめスープ	862 38.9 29.4	385 2.8 4.1	ぶた肉 卵 イカ	とり肉 牛乳 わかめ	玉ねぎ バジル ピーマン にんにく 人参 きゅうり	ぶなしめじ 赤ピーマン もやし	米 ごま油 でん粉	春雨 きび砂糖 米油
29(土)	ツナごはん(ごはん) 牛乳 ミートボール甘酢あん ポパイサラダ 小松菜のみそ汁	906 35.9 33.2	490 5.0 3.7	ボンレスハム 牛乳 油揚げ 牛肉 大豆	まぐろフレーク 豆腐 とり肉 ぶた肉	人参 小松菜 もやし 大根 とうもろこし 玉ねぎ	いんげん ほうれん草 にんにく	米 きび砂糖 でん粉 パン粉	米油 じゃがいも 白ごま 小麦粉
給食 日計	今月の食育目標について	月平均栄養量		今月の食育(節分について)					
18回	食事が体へ与える影響はとても大きく、体がつくられる高校生くらいまでの食事は、特に大切です。今は、色々な食べ物が簡単に手に入る便利な時代になりました。たくさんある食べ物の中から、どんなものを食べるかで自分の体がつくられていきます。時には、楽しみのある食事也很重要です。バランスをとって食べましょう。	869 33.9 28.7	446 4.0 3.1	2月の節分である立春は、大みそかに相当するとても大切な日として扱われています。節分には、炒った大豆をまいて、邪気を払います。また、鬼はいわしの生臭い頭とヒイラギのとげを苦手とすると考えられているため、これを飾って鬼が寄ってこないようにしています。また、節分の行事食を考えていたところ、大豆などの豆類、野菜、魚を取り入れたパスコベジタリアン食になりました。日本食は、ベジタリアン食に近いのです。					

<ベジマンデー献立>ベジタリアン食の詳細について

ベジタリアンと聞くと、野菜のみ食べる人と認識している人が多いようですが、本来、ベジタリアンの語源はラテン語の「vegetus=健康で、生命力にあふれる」だそうです。ここからもわかるように、ベジタリアン食にはたくさんの考え方が反映されています。それと共に、多様な食の種類があります。

- 例1) パスコベジタリアン食・・・基本的に穀菜食でお肉は食べないが魚介類は食べる。(今月は3日、17日がこの食事です)
- 例2) オボベジタリアン食・・・基本的に穀菜食で卵も食べる。(今月は10日がこの食事です)

