



令和6年2月の献立表



こんげつ もくひょう
今月の目標

し せい た
よい姿勢で食べよう

美浜町学校給食センター

日 曜	献立表	主な材料とその働き						エネルギー Kcal
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小学校 中学校
1 木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		625
	秋刀魚のみぞれ煮	さんま			だいこん	さとう、でんぷん		
	ひじきの胡麻酢和え	ハム	ひじき		キャベツ、コーン	マロニー、さとう	ごま、ごまあぶら	
	具だくさん味噌汁	とりにく、とうふ、みそ		にんじん、ねぎ	だいこん、えのきたけ ごぼう	さといも		786
2 金	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		609
	和風汁かけ	とりにく、かまぼこ あぶらあげ		にんじん、ねぎ	しいたけ	でんぷん		
	鱈の蒲焼き	いわし			しょうが	こめこ、でんぷん、さとう	あぶら、ごま	
	キャベツのおかか和え	ちくわ、はなかつお		こまつな	キャベツ	さとう		
	節分豆	だいず						763
5 月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		645
	五目厚焼き卵	たまご		にんじん、ほうれんそう ねぎ	しいたけ、しょうが	さとう、でんぷん		
	蓮根とひじきの胡麻マヨ和え		ひじき		れんこん、えだまめ	さとう	ごま、ドレッシング	
	どさんこ汁	ぶたにく、みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、コーン	じゃがいも		
	☆愛知のみかんゼリー				みかん	さとう		793
6 火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		623
	白身魚のチリソースかけ	たら				でんぷん、さとう	あぶら	
	春雨の中華和え			にんじん	きゅうり	マロニー、さとう	ごま、ごまあぶら	
	中華風コーンスープ	とりにく、とうふ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、コーン			776
7 水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		602
	照り焼きハンバーグ	とりにく、ぶたにく		トマト	たまねぎ、しょうが じゃがいも、たまねぎ	でんぷん、さとう	あぶら	
	小松菜とツナのお浸し	ツナ、はなかつお		こまつな	キャベツ	さとう		
	かきたま汁	たまご、とうふ		にんじん、ねぎ	えのきたけ	でんぷん		748
8 木	クロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			さとう、こむぎこ	あぶら	657
	ポークビーンズ	だいず、ぶたにく		にんじん、パセリ	たまねぎ、エリンギ	じゃがいも、さとう	あぶら	
	いかフライのレモンソースかけ	いか			レモン	パンこ、こむぎこ、でんぷん さとう	あぶら	
	ダイコーンサラダ	ささみ			キャベツ、だいこん、コーン		ドレッシング	799
9 金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		635
	愛知の蓮根入りつくね 小2個・中3個	とりにく			れんこん、たまねぎ しょうが	でんぷん、さとう	あぶら	
	かみかみサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ、きりぼしだいこん ごぼう、えだまめ		ドレッシング、ごま	
	豆腐と若布の白味噌汁	ぶたにく、あぶらあげ とうふ、みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ			826
	乾燥小魚		かたくちいわし			さとう		
13 火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		610
	鯖の西京味噌焼き	さむら、みそ				こめこ、でんぷん、さとう	あぶら	
	金平牛蒡	ぶたにく		にんじん、さやいんげん	ごぼう、こんにやく	さとう	ごま、ごまあぶら	
	肉団子のすまし汁	とりにく、あぶらあげ		にんじん、こまつな ねぎ	たまねぎ、しょうが だいこん、しいたけ	でんぷん		764
14 水	麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			おおむぎ、こめ		654
	麻婆豆腐	とうふ、ぶたにく、みそ		にんじん、ねぎ	しょうが、たまねぎ しいたけ	さとう、でんぷん		
	焼売のたれかけ 小2個・中3個	ぶたにく、とりにく たら			たまねぎ	でんぷん、パンこ、さとう こむぎこ	あぶら	
	胡瓜とささみの胡麻油和え	ささみ			きゅうり、もやし	さとう	ごまあぶら	837
15 木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		645
	鯖の銀紙焼き	さば、みそ				さとう、こめこ		
	小松菜と油揚げの和え物	あぶらあげ		こまつな、にんじん	もやし	さとう		
	玉ねぎとじゃが芋のすまし汁	ぶたにく		にんじん、ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		810
	☆ヨーグルト		ヨーグルト					
16 金	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		685
	ミートソース	ぶたにく		にんじん、トマト	たまねぎ、グリーンピース エリンギ	こめこ、でんぷん、さとう	あぶら	
	鮭フリッター 小2個・中3個	あじ	おきあみ、あおさ			こむぎこ、でんぷん、さとう こめこ	あぶら	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン		ドレッシング	895

19月	ごはん、牛乳 鶏肉の照り焼き	とりにく	ぎゅうにゅう		しょうが	こめ さとう、でんぷん		630
	菜の花入り胡麻和え			なばな、こまつな	もやし、コーン	さとう	ごま	
	臭汁	だいず、とうにゅう とうふ、みそ		ねぎ	えのきたけ、だいこん ごぼう			779
	キャンディチーズ 小2個・中3個		チーズ					
20火	ごはん、牛乳 肉ひじきご飯の具	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき		グリーンピース、にんにく	こめ さとう		634
	大豆入りナゲット 小2個・中3個	とりにく、だいず		にんじん	にんにく	でんぷん、さとう	あぶら	818
	けんちん汁	とうふ、あぶらあげ		にんじん、ねぎ	エリンギ、こんにゃく	さといも、でんぷん		
21水	麦ごはん、牛乳 米粉のカレーライス	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん、トマト	たまねぎ、グリーンピース ブルーベリー、マンゴー	おおむぎ、こめ じゃがいも、こめこ、さとう でんぷん、はちみつ	あぶら	672
	鮭のバジル焼き	さけ			バジル	こめこ、でんぷん	あぶら	839
	まめまめサラダ	だいず、ハム			えだまめ、キャベツ、コーン	ひよこまめ、えんどうまめ いんげんまめ	ドレッシング	
22木	ごはん、牛乳 豚肉と大根の煮物	ぶたにく、うずらたまご ちくわ	ぎゅうにゅう		にんじん、さやいんげん	こめ さとう		669
	スクールコロッケ	ぶたにく、ぎゅうにゅう		にんじん、パセリ	たまねぎ	じゃがいも、パンこ、さとう こむぎこ	あぶら	822
	美浜ぼんかん				ぼんかん			
26月	ごはん、牛乳 金平肉団子 小2個・中3個	とりにく、ぶたにく	ぎゅうにゅう		にんじん	こめ さとう、でんぷん	ごま、あぶら	620
	豆腐と枝豆の和え物	とうふ				えだまめ、キャベツ、コーン	ドレッシング、ごま	802
	里芋の味噌汁	ぶたにく、あぶらあげ とうふ、みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	ごぼう	さといも		
27火	ごはん、牛乳 生揚げの中華煮	とりにく、なまあげ いか	ぎゅうにゅう		にんじん、チンゲンサイ	こめ さとう、でんぷん	ごまあぶら	635
	餃子 小2個・中3個	ぶたにく、とりにく		にら	キャベツ、たまねぎ、しょうが	でんぷん、さとう、こむぎこ	あぶら	813
	切り干し大根の胡麻油炒め	ちくわ、あぶらあげ		チンゲンサイ	きりぼしだいこん こんにゃく	さとう	ごま、ごまあぶら	
28水	ごはん、牛乳 チキンライスの具	とりにく	ぎゅうにゅう		にんじん、トマト	こめ さとう		656
	米粉ホキフライ	ほき				こめこ	あぶら	816
	豆乳のクリームスープ	ベーコン、とうにゅう	スキムミルク	にんじん	たまねぎ	じゃがいも、こめ、でんぷん さとう	あぶら	
29木	ごはん、牛乳 味噌おでん	うずらたまご、はんぺん なまあげ、みそ	ぎゅうにゅう		にんじん	こめ さとう		620
	キャベツつくね	とりにく、はなかつお				でんぷん、さとう	あぶら	775
	千草和え			こまつな、にんじん	もやし	さとう		

☆は学校直送です。

※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。

給食
けんこつちやま



美浜給食だより



「手 to 手」



基準値	小学校	650
	中学校	830

実施予定回数 19回

よい姿勢で食べよう

よい姿勢で食べることは食事のマナーのひとつです。また、姿勢を正しく保つことは健康な体の成長とも深いつながりがあります。授業中だけでなく、食べる時も姿勢に気を付けるようにしましょう。



節分の日には、福豆をまいて鬼(悪いもの)を払うとともに、福豆を食べて一年の幸福を祈ります。福豆は炒った大豆です。豆には「魔を滅ぼす」=「魔滅」という意味が込められています。また、鯛の頭に枝を刺したものを玄関に飾ることもあります。これは、枝の尖った部分や鯛の匂いで鬼を追い払うためです。

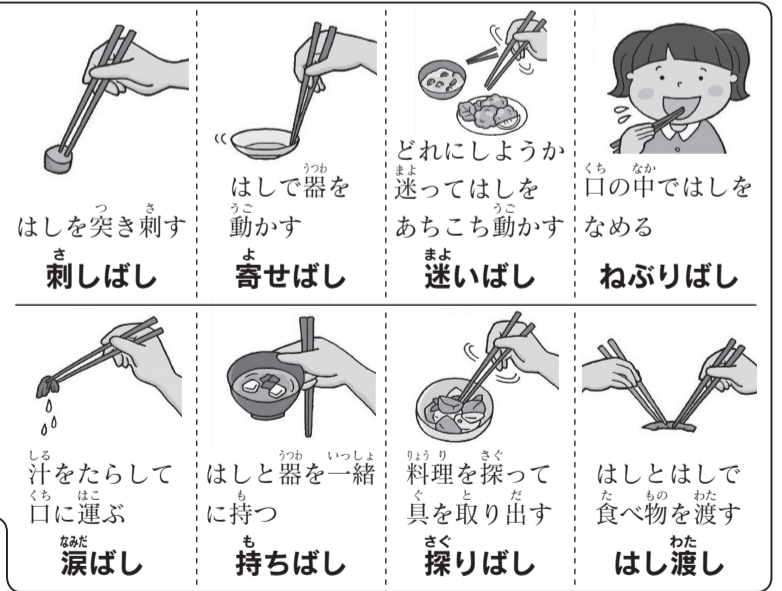
たべものカレンダー なばな

冬から春にお店に並びます。体の調子を整えます。また、カルシウムや鉄分が多い野菜です。



食事のマナーについて考えよう

食事のマナーは、みんなが楽しく食事をするためのルールです。周りに迷惑をかけないように、また、自分がスムーズに食事できるように、正しいマナーで食事をしましょう。右の表にあるのは「きらいばし」といって、まちがったはしの使い方です。このような使い方はしないように気を付けましょう。



卒業 28日(水) 野間中学校3年生 お祝い給食

●よくかもう●
9日(金) かみかみサラダ
●作ってみよう●
20日(火) 肉ひじきご飯
●応募献立●
14日(水) 胡瓜とささみの胡麻油和え
(河和中学校1年 岩川琴音さん)

今月の地元の食材

