



小郡中

2月の給食目標・・・食事、運動、休養、睡眠の大切さを知ろう 日本型食生活を心がけよう。

献立名		材 料 名						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 家庭でとりたい食品 行事食・旬の献立
		おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		
		1群 肉・魚・卵・大豆	2群 乳製品・海藻・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋・さとう	6群 油脂・種実類	
水	1	パン ほうれん草オムレツ 野菜のソース炒め コンソメスープ	ほうれん草オムレツ ぶたにく ベーコン		ピーマン にんじん ブロッコリー こまつな	とうもろこし キャベツ たまねぎ たまねぎ	パン でんぶん あぶら	684 28.9 果物
	卵は、体を作るたんぱく質や貧血を予防する鉄分、目の働きを助けるビタミンAなど様々な栄養素がバランスよく含まれています。							
木	2	ごはん くじらの竜田揚げ ゆずきちあえ すまし汁 黒糖ピーンズ	くじらの竜田揚げ まぐろ水煮 とりにく あぶらあげ 黒糖ピーンズ		にんじん にんじん こまつな	だいこん きゅうり ゆずきちあじゅう たまねぎ しめじ	こめ さとう あぶら	739 33.5 海藻類
	節分は立春の前日です。山口県では、「大きなものを食べて邪気を払う」「大きな幸せを願う」などとして、節分に鯨を食べる習慣があります。							
金	3	パン りんごジャム キャベツのサラダ ボルシチ風スープ	まぐろ水煮 ぎゅうにく	生クリーム	にんじん にんじん トマト	 キャベツ きゅうり たまねぎ かぶ セロリ レモンかじゅう	パン りんごジャム ノンエックマヨネーズ じゃがいも さとう あぶら	711 26.6 豆類
	ボルシチは、ロシアの代表的な煮込み料理のひとつで、肉と野菜の入ったボリュームのあるスープです。							
月	6	ごはん 海そうサラダ ビーフカレー レモンゼリー	まぐろ水煮 ぎゅうにく 	かいそう	にんじん	もやし きゅうり だいこん たまねぎ グリンピース	こめ さとう じゃがいも レモンゼリー あぶら	691 21.1 緑黄色野菜
	海そうにはマグネシウム、ヨウ素、カルシウム、鉄、亜鉛などのミネラルが豊富に含まれています。							
火	7	ごはん あじの塩焼き のり酢あえ 生揚げのみそ汁	あじ  なまあげ 麦みそ	のり	にんじん にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう じゃがいも	694 25.6 種実類・果物
	牛乳には歯や骨を作るカルシウム、血や筋肉を作るたんぱく質が多く含まれており、これから体が大きくなっていくみなさんには欠かせない栄養です。							
水	8	パン マーシャルピーンズ しそひじきあえ ふぐ雑炊		ひじき	にんじん にんじん ねぎ	もやし きゅうり はくさい えのきたけ	パン マーシャルピーンズ こめ	654 25.5 大豆製品・緑黄色野菜 ふぐの日献立
	2月9日は語呂合わせで「ふくの日」です。下関では「ふく」を「ふく」と呼びます。幸福の福にちなんで縁起の良い魚とされています。							
木	9	ごはん 揚げシューマイ 青菜の炒め物 マーボー豆腐	シューマイ(豚) ぶたにく とうふ 赤みそ		 チンゲンサイ にんじん にんじん にら	キャベツ とうもろこし だいこん たまねぎ しいたけ	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	765 26.5 小魚・いも類
	マーボー豆腐は、中国で古くから食べられている代表的な中華料理です。本場のマーボー豆腐は唐辛子などをたくさんつけて作られています。							
金	10	パン ハムステーキ ドレッシングサラダ トマトスープ	ハムステーキ とりにく		にんじん トマト にんじん ブロッコリー	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ	パン さとう じゃがいも さとう あぶら	686 30.1 魚介類・果物
	毎日、食事のあいさつができていますか? 「いただきます」や「ごちそうさま」を感謝の気持ちを込めて言いましょう。							
月	13	ごはん いわしの梅煮 ゆかりあえ 鶏ごぼう汁	いわしのうめ煮 とりにく とうふ		にんじん ねぎ	キャベツ もやし きゅうり ゆかり ごぼう たまねぎ しいたけ	こめ あぶら あぶら	673 28.5 海藻類・緑黄色野菜
	ごぼうには食物繊維が豊富で、お腹の中の掃除をしてくれる働きがあります。かみごたえもあるので、しっかり噛んで食べましょう。							
火	14	ごはん ブルコギ 中華スープ フルーツ杏仁プリン	ぎゅうにく 赤みそ ベーコン		にんじん にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぶん はるさめ フルーツ杏仁プリン ごま ごまあぶら	675 20.5 小魚・いも類
	『杏仁豆腐』の「杏仁」とは、アズキの種の中にある「硬い皮に包まれた白い実」のことです。漢方の世界では『杏仁(きょうにん)』と呼ばれています。							

