

2月給食予定献立表

日 曜	給食なし	会津美里町学校給食センター	赤 おも からだ 主に体をつくる		緑 おも からだちよしよ 主に体の調子を良くする		黄 おも 主にエネルギーになる		栄養価		今日の給食について (学校内放送資料)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギーkcal	たんぱく質g		
			肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海藻	緑 黄色 野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類	脂肪g	塩分g		
1	木	節分献立 七穀米ごはん・いわしのかば焼き風 梅ゆかりあえ・打ち豆入りざくざく煮・牛乳	いわし するめ うちまめ (だいず)	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく しょうが	こめ むぎ くろまい もちぎび んまい かたくりこ さと いも さとう	あぶら	642 27.1 20.2 2.8	808 33.1 23.4 3.3	節分には、鬼の嫌いないわしとひいらぎの枝を門に飾り、災いを防ぐために煎った大豆をまきます。ざくざく煮は、会津地方の郷土料理で、いろいろな野菜をざくざくと角切りにして煮るので、この名前がつけました。煮干しやすするめやしにんをだしに使いしょうゆで味付けします。今日は、会津の保存食「打ち豆」入りです。	
2	金	食パン・いちごジャム(パキッテ)・ポパイオムレツ 玄米マカロニサラダ・白菜スープ・牛乳	オムレツ (たまご) ツナ(まぐろ) ポークウイン ナー	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ はくさい たまねぎ きゅうり たけのこ	しょくパン いちごジャム げんまいマカ ロニ	マヨネーズ (卵不使用)	659 22.5 27.4 3.2	817 27.5 32.2 3.8	パキッテ(2つ折り)は、1983年アメリカのサンフォート・レットモンド社が考案したものです。2つ折りにすることで、手を汚さずに中身を押し出すことができるのが特徴です。ポパイオムレツは、ほうれん草入りのオムレツで、鉄分が豊富で貧血予防に効果的です。マカロニは小麦粉を使わない「玄米マカロニ」です。	
5	月	ご飯・メバルの塩麹焼き・大根のカレー金平 みそ汁・ポンカン・牛乳	メバル さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ねぎ たまねぎ ほししいたけ ポンカン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	620 28.4 14.8 1.9	788 34.3 16.6 2.2	メバル(眼張)は、北海道から九州まで各地でとれる魚です。大きな目が張り出して見えるので眼張と呼ばれるようになったそうです。春を告げる代表的な魚です。メバルのたんぱく質は、白血球などの免疫細胞や免疫に関わる酵素の材料となって免疫力をアップさせ、様々な病気の予防効果があります。	
6	火	担々麺・中華サラダ パンプキンプリン・牛乳	ぶたひきにく ロースハム みそ プリン(豆乳)	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ パプリカ	キャベツ はくさい たまねぎ にんにくしょうが かぼちゃ たけのこ	ちゅうかめん さとう	すりごま ごまあぶら	643 32.0 18.5 3.2	817 40.4 21.3 3.9	担々麺(たんたんめん)は、中国四川省で、天秤棒(てんびんぼう)を担いで(かついで)売り歩いてきた料理で、スープを大量に持ち歩くのが困難なので、「汁なし」が原型だそうです。小学校は辛さをひかえています。パンプキンプリンは豆乳使用です。	
7	水	ご飯・和風おろしハンバーグ・きつねあえ 美だくさん汁・牛乳	ハンバーグ (ぶたひき肉) あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	はくさい ねぎ キャベツ だいこん しめじ	こめ じゃがいも さとう		601 25.1 18.7 2.5	800 32.5 25.2 3.1	豚肉は、糖質からのエネルギー産生を助ける働きがあるビタミンB1が豊富です。疲れやすい、だるいなどの症状を改善する効果が期待できます。疲れがたまりやすい時期は、豚肉を食べて身体のケアをしたいですね。大根おろしをたっぷりのせたハンバーグは人気です。	
8	木	宮川小 麦若菜ごはん・鯖の梅香焼き・ごまあえ みそ汁・一口苺ゼリー・牛乳	さわら ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ だいこん ねぎ いちご果肉	こめ むぎ じゃがいも さとう ゼリー	すりごま ごま	617 28.3 16.6 2.9	777 34.7 19.2 3.4	鯖は文字通りに春を告げる祝いの魚で、冠婚葬祭(かんこんそうさい)や懐石(かいせき)料理、おせち料理に使われます。身がやわらかく、骨も少ないので食べやすくどんな料理にも合います。俳句の世界でも活躍し、春の季語として登録されているようです。他に春の季語を持つ魚は、ニシンが有名です。	
9	金	新鶴小 高田小 (3~6年) コッペパン・みかんジャム・花野菜サラダ・牛乳 かぼちゃと竹輪のツナ焼き・ベジタブルスープ	ポークウイン ナー ツナ(まぐろ) ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	はくさい キャベツ カリフラワー たけのこ たまねぎ	コッペパン みかんジャム	マヨネーズ (卵不使用)	631 22.3 27.7 2.7	798 26.0 32.3 3.2	花野菜とは、ブロッコリーやカリフラワーのことです。冬が旬の野菜で、ビタミン・ミネラル・食物せんいが多く含まれていて、美肌効果やおなかの調子をよくしてくれます。かぼちゃは煮物が定番ですが、ツナマヨネーズをのせて焼くと洋風になり、パンと相性がよくなります。	
13	火	いかのトマトスパゲティ・イタリアンサラダ ル・レクチェ入りマCHEDニア・牛乳	いか ベーコン サラミ	ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー にんじん トマト缶 ブルーベリー パプリカ	たまねぎコーン缶 キャベツにんにく マッシュルーム ブルーベリー もも缶 みかん缶 ル・レクチェ缶	スパゲティ さとう こめこ さくらんぼゼリー サイダー	あぶら	637 24.2 16.4 2.4	808 29.9 18.3 2.8	マCHEDニアは、「シェフズランチ」でお世話になった今井寿シェフに教えていただいたデザートで、ブルーベリーや季節の果物のフルーツポンチです。「ル・レクチェ」はフランス果樹園芸家の名前です。主に新潟産で「まほろしの西洋梨」といわれ、とろけるような食感と20度を超える糖度と良い香りが特徴です。	
14	水	ご飯・若竹信田・冬キャベツの塩麹和え 肉じゃがが煮・牛乳	ぶたにく わかたけしのだ にく 肉じゃがが煮	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	だいこん キャベツ たまねぎ いとこんにゃく にんにく	こめ じゃがいも こめこうじ	あぶら	652 22.0 18.0 1.9	800 25.5 19.5 2.2	冬の雪下キャベツは、寒さから自分の身を守るために甘くなります。外においた紙コップの水は凍りますが、砂糖水は凍りません。糖度を高くして凍るのを防いでいるのです。キャベツの芯(しん)の部分は、かせ予防になるビタミンCが一番多く含まれています。甘みがあっておいしいですよ。	
15	木	いい歯の日献立 麦茎わかめごはん・春巻き・さきいかナムル もずくスープ・黒豆・牛乳	はるまき さきいか ナムル くろまめ	ぎゅうにゅう もずく くわがめ	こまつな にんじん	もやし キャベツ はくさい メンマ たまねぎ	こめ むぎ はるまき (こむぎ) さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	655 21.1 26.1 3.5	778 21.9 26.9 3.9	「いい歯の日献立」は、かみごたえがあり、カルシウムの多い食材を使った献立です。植物性たんぱく質の豆類を積極的に食べましょう。食物せんいや大豆オリゴ糖が腸内環境を整えて、便秘予防と肥満解消に役立ちます。乾燥のだいずは、もどす手間がかかるので、水煮や冷凍のものを使うと便利です。今日は、カリカリ食感の黒豆です。	

2月給食予定献立表

日 曜	給食なし	会津美里町学校給食センター	赤 おも からだ 主に体をつくる		緑 おも からだちよう よ 主に体の調子をよくする		黄 おも 主にエネルギーになる		栄養価		今日の給食について (学校内放送資料)						
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギーkcal	たんぱく質g			脂質g	塩分g			
			肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海藻	緑 黄色 野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類	小学校	中学校							
16	新鶴小 本郷小6年	チーズコッパン・ごぼうとポテトのじゃこ焼き ビーンズサラダ・ジュリアンスープ	ベーコン だいず	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	ごぼうえだまめ だいこん キャベツ たまねぎ たけのこ	コッパン じゃがいも さとう	マヨネーズ (卵不使用)	675	817	24.2	28.8	28.4	33.1	2.8	3.5	ちりめんじゃこは、いわしの稚魚(ちぎよ)を食塩水で煮た後、天日で干した食品です。小さな魚を平らに広げて干した様子が、細かなしわを持つ織物の「ちりめん」に見ることからこの名前がつけました。カルシウムが豊富で、成長期の歯や骨の健康維持に適した食品です。
19	食育の日	食育の日 「まごはやさしい」献立 炒りごまご飯・梅干し・焼き魚(さば) 切り昆布の煮物・じゃがいも汁・牛乳	さば ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	はくさい ねぎ ほししいたけ うめぼし えだまめ	ごま じゃがいも さとう	ごま あぶら	655	818	25.4	30.3	23.9	27.6	2.8	3.2	「まごはやさしい献立」です。「まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ・いも」の頭文字をとりました。健康によい食材です。梅干しは、クエン酸効果で疲労回復、殺菌作用で食中毒予防効果があります。梅干しを加熱した時に合成される成分「ムネフラール」が血流をよくし体を温めるので、白湯(さゆ)に梅干しを入れる「梅湯」がおすすめです。
20	happy birthday	2月お誕生 献立 カレーうどん・白菜とみかんのサラダ ゆき雪のボンデーナッツ・牛乳	ぶたにく あぶらあげ ドーナツ (たまご)	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ	たまねぎ ねぎ はくさいしょうが ほししいたけ えだまめ みかん缶	うどん さとう カレールー (こむぎ) ドーナツ (こむぎ)	あぶら	678	843	24.1	29.7	25.7	29.2	2.8	3.2	今日のお誕生献立は、人気のカレーうどん、旬の白菜とみかんのさわやかサラダ、雪のようなホワイトチョコレートで作ったボンデーナッツです。2月生まれの人をみんなで祝いで楽しくいただきます。
21	水	ご飯・大きな鶏肉の唐揚げレモン風味・おひたし 大根のそぼろ煮・牛乳	とりにく とりひきにく しみどうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	キャベツ だいこん ねぎ しょうが こんにゃく レモン	ごめ かたくりこ さとう	あぶら	662	823	32.6	38.6	17.8	19.9	3.0	3.5	栄養素「ビタミン」は13種類もあります。その中でもビタミンE(イー)は「若返りのビタミン」ともいわれ、体の中の悪い物質を分解して血液の流れをよくし、血管が詰まってしまう病気を予防する働きをしてくれます。おひたしの「ごまつな」に多くふくまれています。新鮮で栄養価の高い会津美里産です。
22	木	麦ご飯・かぼちゃ焼売(2こ)・麻婆もやし ワンタンスープ・春香・牛乳	しゅうまい (たら・とうふ) ぶたひきにく ナルト	ぎゅうにゅう	にんじん にら	かぼちゃ もやし はくさい たまねぎ しょうが にんにく はるか	ごめ むぎ ワンタン かたくりこ さとう	ごまあぶら	618	809	23.3	28.7	15.5	19.4	2.5	3.1	かぼちゃしゅうまいは、白身の魚と豆腐とかぼちゃからできています。のどの粘膜を強くし風邪予防や美肌効果のあるカロテンと食物せんい、筋肉のもとになる良質なたんぱく質がほうふです。春香(はるか)は、春先に完熟するので「春に香る」と書きます。見た目はレモン色ですが、上品な甘さが特徴です。
26	月	ご飯・さんま電田揚げ・ひじきの煮物 みそ汁・(中)型めきチーズ・牛乳	さんま あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき 中)チーズ	にんじん	だいこん たまねぎ えだまめ ほししいたけ	ごめ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	652	839	24.4	31.1	24.8	30.5	1.9	2.6	ひじきやわかめ、のりなどの海藻は鉄分が豊富です。貧血予防になります。乾燥したものは長期保存が可能なので買い置きしておくと便利です。鉄分を含む背の青い魚、赤みの肉、卵、色の濃い野菜、小魚、海藻類を進んで食べましょう。
27	火	山菜なめこうどん・ごまドレッシング和え ヨーグルト・牛乳	ぶたにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごまつな にんじん	なめこ わらび たけのこ えのきだけ キャベツ ねぎ ほししいたけ	うどん さとう	ごまドレッシング	648	805	30	36.3	22.4	25.1	2.8	3.3	なめこのぬめりは、たんぱく質の吸収を助けたり、胃の壁を守る働きがあります。生なめこの加熱不足は体調を崩すので、1分以上よく加熱して食べるようにします。山菜と一緒に煮込んだうどんは、食欲がない時でも、つるつると食べやすく、休みの日の昼食にもいいですね。豚肉やあぶらあげを入れれば、味や栄養価がアップするのでおすすめです。
28	水	ハヤシライス・ブロッコリーとベビースターラーメン のサラダ・しらぬい・牛乳	ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト缶 グリーンピース	たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく しょうが しらぬい	ごめ スナックめん じゃがいも ハヤシルウ (こむぎ)	マヨネーズ (卵不使用) あぶら	673	834	20.2	22.7	22.5	25.3	2.3	2.7	ハヤシライスは、薄切りの牛肉と玉ねぎをデミグラスソースで煮込んだものをごはんにかけて料理です。牛肉の細切りを意味する「ハッシュド・ビーフ」がなまって、ハヤシライスになった説、早矢仕(はやし)氏の名前が語源の説があります。西洋料理でなく日本生まれの洋食です。熊本県不知火海(しらぬいかい)の近くで栽培が始まったので名付けられた「しらぬい」は、「清見タンゴール」と「ポンカン」のかけ合わせです。しらぬいの中でも糖度が高いのが「デコポン」です。
29	木	中学3年生受験応援 献立 ご飯(麦なし)・トン勝ツ・菜の花あえ・お吸い物 いよかん(いい予感)ゼリー・牛乳・ミルク	トンカツ (ぶたにく) とうふ ナルト	ぎゅうにゅう	にんじん なのはな	キャベツ たけのこ みつば えのきだけ レモン いよかん果肉	ごめ さとう パンこ ゼリー ミルク (ココア)	あぶら	630	818	23.1	28.9	16.9	19.5	2.6	3.2	高田中・本郷中・新鶴中の3年生のみなさん、卒業まであと少しですね。給食センターでは、「受験応援献立」を実施し、エールを送りたいと思います。受験に勝つように「トン勝ツ」、合格の「いい予感」がしますようにとの願いを込めて、いよかんゼリーです。そして牛乳にミルク(ココア)をつけました。平常心でがんばってください!

※太字の食材は美里町使用予定のものです。
※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。



中学3年生のみなさん! 高校受験に向けて、栄養のバランスの良い食事と
睡眠を大事にして、体調を万全にしてがんばってください。/

