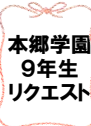


にち
日
よう
曜

2月給食予定献立表			赤 おも からだ 主に体をつくる		緑 おも からだ 主に体の調子を良くする		黄 おも からだ 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)	
日 曜	給食なし	会津美里町学校給食センター	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	脂質-g	塩分-g		
												
			小学校	中学校								
17月		ゆかりご飯・若竹信田煮・浅漬け 肉じゃが・牛乳	ぶたにく とりひきにく あぶらあげ	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 さとう	あぶら ごま	679	832	大豆は、体を作るたんぱく質を多く含むことから、「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われる他に、さまざまな食品に加工されます。あぶらあげ、豆腐、厚揚げ、なっとう、豆乳、ゆば、おから、きこ、凍み豆腐、がんもどき、みそ、しょうゆ、大豆油などです。いくつか知っていますか。	
									24.5	28.6		
									18.6	19.8		
									2.7	3.2		
18火		いい歯の日献立 山菜なめこうどん・切り干し大根のサラダ 豆入り大学芋・牛乳	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	なめこ たけのこ わらび えだまめ えのきだけ キャベツ ねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん	うどん さつまいも さとう みずあめ	マヨネーズ (卵不使用) ごま あぶら	683	879	「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。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。山菜や豚肉、油あげと一緒に煮込んだうどんは、かみごたえもあり、栄養のバランスがよいので、休みの日の昼食におすすめです。カリカリに揚げた大豆入り大学芋の食感もいいですね。	
									26.9	33.4		
									21.5	31.0		
									2.2	2.5		
19水		食育の日 「まごはやさしい」 献立 ご飯・梅干し・焼き魚(ほっけ) ひじきの煮物・実だくさん汁・牛乳	ほっけ ちくわ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん ねぎ ほししいたけ うめぼし つきこんにゃく えだまめ	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	609	775	「まごはやさしい献立」の「まめ・ごま・わかめ(海そう)・やさしい・さかな・しいたけ・いも」の頭文字は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。加熱した時に合成される成分「ムメフラール」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。ひじきの煮物は多めに作り冷凍庫にストックしておけばレンジで温めてすぐ食べられます。	
									29.2	32.7		
									16.8	18.4		
									2.8	3.3		
20木		むぎ はつが まい はん とりにく て や あお 麦と発芽米ご飯・鶏肉の照り焼き・青じそあえ 白菜汁・でこひめ・牛乳	とりにく とうふ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ねぎ もやし しょうが たまねぎ でこひめ	こめ むぎ はつが まい さとう		619	792	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「デコボン」です。今日は、愛媛県の「でこひめ」を味わいます。ビタミンCを補給して、風邪を予防しましょう。	
									29.1	35.5		
									20.6	23.8		
									2.6	2.9		
21金	本郷学園 6～9年	ナン・キーマカレー・わかめスープ サウザンアイランドサラダ・牛乳	ぶたひきにく だいず ナルト	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	キャベツ たけのこ にんにく えのきだけ たまねぎ コーン	ナン カレールウ (こむぎ)	あぶら	622	786	「キーマ」とは、ひき肉(細かいもの)という意味で、カレー発祥のインドで使われているヒンディー語です。インドでは、食事に使える右手だけでナンをちぎって食べます。ナンは、涙のような形で、インドの国土を表現しています。細い方から一口ずつちぎってカレーをつけて食べます。	
									28.9	36.7		
									22.7	28.1		
									2.9	3.2		
25火		2月お誕生 献立 クリームスープパゲティ・イタリアンサラダ 雪のポンデドーナツ・牛乳	ベーコン とりにく サラミ 豆乳 ドーナツ (たまご)	ぎゅうにゅう ホワイトルウ (乳)	にんじん ブロッコリー グリーンピース パブリカ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン カリフラワー	スパゲティ こめ さとう ドーナツ (こむぎ) ホワイトルウ (こむぎ)	あぶら	687	850	今日は2月のお誕生献立です。主食はコーン風味のクリームスープパゲティです。デザートは、雪をイメージしたようなホワイトチョコレートで作ったポンデドーナツです。ふわふわもちもち食感でおいしいですよ。2月生まれの人をみなさんで祝って楽しくいただきましょう。	
									30.8	37.6		
									18.1	20.0		
									1.8	2.1		
26水		はん しおこうじ や だいこん きんぴら ご飯・メバルの塩麹焼き・大根のカレー金平 玉ねぎ汁・春香・牛乳	メバル さつまあげ とうふ みぞ	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 はるか	こめ じゃがいも さとう	あぶら	618	786	メバル(眼張)は、北海道から九州まで各地でとれる春を告げる魚で、大きな目が張り出して見えるので眼張と呼ばれます。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つ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。はるかは、レモン色ですが、上品な甘さがあるさわやかな果物です。	
									28.1	34.0		
									14.7	16.5		
									1.9	2.2		
27木		受験応援 献立 ご飯・トン勝す・菜の花あえ・お吸い物 いよかん(いい予感)ゼリー・牛乳	トンカツ (ぶたにく) とうふ ナルト	ぎゅうにゅう	にんじん くきたちな	キャベツ コーン たけのこ みづな えのきだけ レモン いよかん果肉	こめ さとう パン ゼリー	あぶら	630	803	高田中・新鶴中の3年生のみなさん、本郷学園9年生のみなさん！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「トン勝す」、合格のいい予感を感じますようにこの願いを込めて、いよかんゼリーです。平常心でがんばってください！すでに進路が決定したみなさんは本当におめでとうございませう。	
									23.1	28.9		
									16.9	20.1		
									2.5	3.0		
28金		本郷学園 9年生 リクエスト ココア揚げパン・わかめサラダ・ABCスープ いちごクレープ・牛乳	ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	キャベツ こんにゃく はくさい たまねぎ いちごピューレ	コッペパン じゃがいも ココア さとう マカロン クレープ (こめこ)	あぶら	655	832	今日は、本郷学園9年生のみなさんのリクエスト献立です。朝からワクワクが止まらない人気のココア揚げパンです。高田中3年生組のみなさんのリクエスト献立は、3月4日(火)に、新鶴中3年生のみなさんのリクエスト献立は、3月7日(金)に、高田中3年生組のみなさんのリクエスト献立は、3月10日(月)に実施します。パンの献立を2つ実施するため、2月と3月に分けることになりました。3月も楽しみにしていてください。	
									22.1	27.5		
									21.6	27.7		
									2.3	2.9		

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



受験生のみなさん！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、体調を万全にがんばってください。

