



2月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Aブロック 前半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

		月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
ごはん	①ごはん	①ごはん	①ごはん	①コッパン	①ごはん	①ごはん
	②ハヤシライス	②のっぺいじり	②しろいんげんまめのチャウダー	②れんごくさんのさつまいもそしる	②だいこんとぶたばらのみそ	
エネルギー(kcal)		小 672 中 780	小 627 中 722	小 627 中 792	小 694 中 808	小 643 中 764
たんぱく質(g)		21.3 24.4	26.3 30.1	27.3 33.3	23.2 26.4	23.2 27.8
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく	②とりにく あぶらあげ ③さけ しらすぼし たまご	②とりにく しろはなまめ しろいんげんまめ ③★ウインナー	②とりにく むぎみそ ③★ちくわ	②ぶたにく むぎみそ あかみそ ②★ちくわ
	2群	牛乳 ②なまクリーム ③とうにゅう	牛乳 ②わかめ	牛乳 ②ぎゅうにゅう ②③チーズ	牛乳 ③あおさ	牛乳 ③ひじき
主に体の調子を整える食品	3群	②にんじん えだまめ ②トマト	②にんじん ③えだまめ	②にんじん ②③パセリ	②にんじん ②はねぎ	②③にんじん ②えだまめ ③こまつな
	4群	②にんにく しょうが たまねぎ れんこん マッシュルーム ②たまねぎ ②③りんご ③りんごかじゅう ももかじゅう ぶどうかじゅう	②だいこん ごぼう こんにゃく ③おちや	②③たまねぎ	②たまねぎ しめじ えのきたけ	②だいこん たけのこ しめじ こんにゃく ③キャベツ コーン
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ③アロエ もも	①こめ ②さといも でんぷん	①パン ②さつまいも こむぎこ	①こめ ②さつまいも	①こめ
	6群	③さとう	③さとう	③じゃがいも	③こむぎこ	③さとう
調味料		②赤ワイン ②デミグラスソース ハヤシルウ ②ワスターソース ケチャップ 塩 こしょう	②煮干し(だし) みりん しょうゆ 塩 ③しょうゆ 酒 みりん	②コンソメ チキンブイヨン 塩 こしょう ③コンソメ 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう	②酒 かつお(だし)	②しょうゆ みりん 酒 かつお(だし) ③酢 しょうゆ
家庭でとってほしい食品		魚類 緑黄色野菜類	淡色野菜類 きのこと類	種実類 淡色野菜類	乳製品 豆類	魚類 いも類
一口メモ		リクエスト給食 しょうがくねんせい ちゅうがくねんせい 小学6年生と中学3年生に「もう一度食べたい給食」を聞きまし いちどた きゅうしよく き た！献立の♥マークがリクエスト こんだて 献立です。みなさん楽しみにして こんだて いてください。	お茶入りそば きょう どん しょう ちや つか 今日のそばは志布志のお茶を使っ たお茶入りそばです。使用したお ちや しぶしちやきょうしんこうかい 茶は「志布志市茶業振興会」からいた だきました。「ふる」という道具にか けて2月6日は抹茶の日です。	白いんげん豆 しろ いんげん 豆 白いんげん豆はメキシコが原産の豆で にほん ほっかいどうおお せいさん 日本では北海道で多く生産されていま す。茹でるとほくほくして、豆の自然 な甘さが出てきます。カルシウムや鉄 分なども含まれていて体にとてもよい 食材です。	節分 がつ か せつぶん おに い きめつ 2月2日は節分です。鬼と言えば鬼滅 の刃ということで物語と節分がコラボ しました。煉獄さんが大好きなさつま いもが入ったお汁と福豆の竹輪の磯 部揚げです。モリモリ食べて元気に過 ごしましょう。	大根と豚バラのみそ煮 だいこん ぶた ばらのみそ に 煮 ふゆ じき だいこん あまが まま 冬の時期の大根は甘みがより増してく るのが特徴です。煮物やおでんにむい ています。今日は豚バラと一緒に煮込 んだみそ煮にしました。甘くておいし い冬の味をぜひ味わってください。
ごはん	①ごはん	①ごはん		①ココあげパン	①ごはん	①ごはん
	②ピリからフォー			②はくさいの スープ	②ねもはもじる	②キムチスープ
エネルギー(kcal)		小 613 中 713	日本ができた「日」をお祝 いするのではなく、日本 という国ができた「こと」 をお祝いする日です。 日本ができた正確な日は はっきりしていないので、 2月11日は、日本ができた ことを記念にお祝いする 日だそうです。	小 618 中 775	小 607 中 712	小 605 中 695
たんぱく質(g)		21.8 25.5		22.6 27.3	26.3 30.8	27.1 30.9
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく ③★ベーコン		②ぶたにく ③ツナ(かつお)	②★ベーコン ③ぶたにく	②③ぶたにく ★つくね とうふ
	2群	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳 ②わかめ ③もすく
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ③ブロッコリー		②にんじん	②にんじん チンゲンサイ ③ピーマン	②③にんじん ②チンゲンサイ ③ピーマン
	4群	②③にんにく ②しょうが もやし たけのこ きくらげ		②たまねぎ しめじ はくさい ③キャベツ もやし	②だいこん ごぼう れんこん	②キムチ えのきたけ きくらげ たけのこ ③しょうが たまねぎ コーン
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②クイッキオ		①パン ②じゃがいも	①こめ	①こめ ③さとう でんぷん
	6群	②ねりごま ②③あぶら		③さとう	③さとう でんぷん	③あぶら
調味料		②しょうゆ 酒 塩 鶏がらスープ トウバンジャン ③白ワイン コンソメ 塩 こしょう		①ミルメークココア ②鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう ③しょうゆ	②鶏がらスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう ③トウバンジャン しょうゆ ③オイスターソース	②しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏がらスープ ③しょうゆ みりん 酒
家庭でとってほしい食品		小魚類 豆類		魚類 果物類	きのこ類 海藻類	種実類 乳製品
一口メモ		クイッキオ クイッキオはお米から作られた平らな麺です。スープだけではなく、炒め物にも向いています。野菜やお肉から出た旨味をクイッキオが吸ってくれておいしいですよ。	建国記念の日 	ココ揚げパン 14日はバレンタインということで給食センターから皆さんにココア味の揚げパンのプレゼントです。わくわく給食でもリクエスト給食でも人気ナンバーワンでした。袋に入れて食べてください。	チンジャオロース 青椒肉絲と書きチンジャオはピーマンのこと、スーは細切りのことでピーマンと肉の細切りを意味します。片栗粉をまぶすとお肉が柔らかくジューシーに仕上がります。ぜひ試してみてください。	もすく 食物繊維が豊富なもすくは、便秘がいぜんや腸内かんきょうをよくしてくれます。ご飯にかけて食べましょう。そして今日はバレンタインなので、キムチスープの人参をハート型にしてみました。見つけてみてね♪



2月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Aブロック 後半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

		月 17	火 18	水 19	木 20	金 21
ごはん	①ごはん	①ごはん	①ごはん	①コッパン	①ごはん	①ごはん
	②にくじゃが	②おでん	②おでん	②ポークビーンズ	②きゃべつとくだんごのスープ	②トックいりちゅうかスープ
エネルギー(kcal)		小 626 中 726	小 627 中 724	小 677 中 830	小 613 中 709	小 612 中 709
たんぱく質(g)		22.7 26.2	23.3 26.3	25.5 30.8	23.1 26.3	23.4 26.6
主に体を作る食品	1群	②ふたにく あつあげ ②★さつあげ	②とりにく あつあげ ②★ちくわ ③あぶらあげ ③★さつまあげ	②ふたにく だいす きんときまめ	②★ベーコン ②★とりにくだんご ③ツナ(かつお)	②③とりにく
	2群	牛乳	牛乳 ③ひじき	牛乳	牛乳	牛乳
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ②インゲン	②③にんじん ②インゲン	②にんじん えだまめ ②トマト	②にんじん ほうれんそう ③コーン	②チンゲンサイ にんじん
	4群	②いとこんにやく たまねぎ しょうが ③きりほしだいこん ③きゅうり	②だいこん こんにやく ③ごぼう	②にんにく たまねぎ マッシュルーム	②たまねぎ しめじ キャベツ もやし ③ごぼう ③ごぼう コーン ③きゅうり	②だいこん たまねぎ えのきたけ しいたけ ③もやし きりほしだいこん ③きゅうり
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②じゃがいも ②③さとう	①こめ ②じゃがいも ②さとう ③ざらめ	①パン ②マカロニ ③さつまいも ②③さとう ③みずあめ でんぷん	①こめ ②じゃがいも ③さとう	①こめ ②トック ③さとう
	6群	②③あぶら ③ごまあぶら	③あぶら ごま	②③あぶら くるごま	③ごま ねりごま	②あぶら ③ごま すりごま ごまあぶら
調味料		②しょうゆ みりん ③しょうゆ 酢	②みりん しょうゆ 塩 かつお(だし) ③みりん しょうゆ かつお(だし)	②チキンブイヨン ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 赤ワイン ③しょうゆ 酢	②鶏がらスープ しょうゆ 塩 ③酢 しょうゆ	②しょうゆ 酒 こしょう 塩 鶏がらスープ 中華味 ③しょうゆ 鶏がらだし 塩
家庭でとってもらいたい食品		魚類 きのこと類	小魚類 果物類	乳製品 緑黄色野菜類	小魚類 豆類	魚類 海藻類
一口メモ		肉じゃが どうごうへいはちろう りゅうがくちゅうた 東郷平八郎が留学中に食べたビー フシチューを再現しようと赤ワイン の代わりに醤油を使って調理し たのが肉じゃがの始まりと言われ ています。	おでん 2月2日はおでんの日です。 2月2日はおでんの日です。 熱々のおでんを「2(ふー)2 (ふー)2(ふー)」と息を吹き かけて食べる様子の語り合わせに かけて制定されました。	大学芋 大学芋の由来はいくつかありま す。その一つに大正から昭和にか けて東京大学の学生街で人気だっ たことから「大学芋」と呼ばれる ようになったとされています。	ごぼうのゴマサラダ ごぼうを選ぶときは太さが均一で 表面が固く弾力があるものがおす めです。泥付きのごぼうは乾燥 が防げるので洗わず泥付きのまま 保存すると長持ちしますよ。	トック入り中華スープ トックはうるち米で作った餅のこ とで伸びや粘りは少なく歯切れが よいのが特徴です。今日のように スープや鍋に入れても煮崩れしな いんですよ。
		こんがで 今月の有機野菜 ・葉ねぎ ・ごぼう ・にんじん	25 ③くろふたのやきにくいため ①ごはん ②わかめととう ふのみそしる	26 ③デコボンサラダ ①こがたこっぺ パン ②ミートスパ ゲティ	27 ③しろみざかなのナッツがらめ ①ごはん ②たまごいりなめ こスープ	28 ③さけとおおなのふりかけ ①ごはん ②ひっしょうが とんじる
エネルギー(kcal)		小 615 中 715	小 610 中 759	小 733 中 852	小 643 中 743	
たんぱく質(g)		25.7 29.6	26.6 32.2	31.1 36.0	28.2 32.3	
主に体を作る食品	1群	②とうふ あぶらあげ むぎみそ ③ふたにく あかみそ	②とりにく ふたにく だいす	②とうふ ②たまご ③タラ ③だいす	②ふたにく あぶらあげ むぎみそ ③さけ しらすぼし	
	2群	牛乳 ②わかめ	牛乳	牛乳	牛乳	
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ③ピーマン	②にんじん ピーマン ②トマト	②にんじん チンゲンサイ	②にんじん にら ③こまつな	
	4群	②③たまねぎ ②えのきたけ ③キャベツ にんにく しょうが りんご	②しょうが にんにく たけのこ マッシュルーム ②③たまねぎ	②えのきたけ なめこ きくらげ	②たまねぎ もやし しいたけ ②ごぼう しょうが	
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②じゃがいも ③さとう	①パン ②スパゲティ ②③さとう	①こめ ②でんぷん ③さとう	①こめ ②じゃがいも ③さとう	
	6群	③ごま あぶら	②③あぶら ③ごま	③あぶら ③アーモンド	③あぶら	
調味料		②酒 煮干し(だし) ③しょうゆ みりん ウスターソース 塩 こしょう	②チキンブイヨン コンソメ ケチャップ ③酢 塩 こしょう	②鶏がらスープ しょうゆ 塩 ③みりん しょうゆ 酒	②かつお(だし) ③みりん しょうゆ	
家庭でとってもらいたい食品		乳製品類 種実類	豆類 海藻類	小魚類 果物類	魚類 きのこと類	
一口メモ		黒豚の焼肉炒め 今日の黒豚はナンチクさんから提供して いただきました。今日のお肉はゆずを 混ぜて育てたゆずポークを使っていま す。ゆずポークは旨味があり、やわらか い口当たりが特徴のお肉です。味わっ て食べてください。	ミートスパゲティ 日本へは戦後アメリカから伝わったと され、ケチャップ・ウスターソース・ 砂糖などで味付けされた甘みが強い ソースです。スパゲティ以外にもグラ タンやパンに乗せて食べるのもおすす めです。	白身魚のナッツがらめ タラは漢字で「鱈」と書きます。 身が雪のように白いことや12月 から2月にかけて旬であり、冬に おいしい魚だからこの漢字がつけ られたと言われています。	必ししょうが豚汁 今日は受験生応援メニューです。 必勝にかけて必ししょうが豚汁をお 届けします。豚肉に含まれている ビタミンB1は疲労回復や脳の働 きを助けてくれます。受験まであ と少し、頑張ってください!!★	
		食生活ふりかえり チェック □朝ごはんは必ず食べている □栄養バランスに気をつけている □よくかんで食べている □好ききらいをせずに食べている □間食は時間と量を決めている □糖分や脂質、塩分のとりすぎに 気をつけている 未来健康にすくすくするために、子どものうち からできることを続けていきましょう。				