



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 2	火 3	水 4	木 5	金 6
こんだて	③♡ラブラブあんぱんフルーツ	③♡ラブラブあんぱんフルーツ ①ごはん ②♡ハヤシライス	③いわしのかばやき ④キャベツのゆかりあえ ⑤せつぶんまめ ①むぎごはん ②おにたいじみそしる	③チリコンカン ①ドッグパン ②いちにちのやさいのはんぶんをたべるミルクみそスープ	③ひじきとくるみのいなかに ①むぎごはん ②おでん	③こまつなとかつおのごまマヨあえ ①すくなめごはん ②♡わふうカレーうどん
	エネルギー(kcal)	小 633 中 732	小 633 中 723	小 637 中 793	小 642 中 739	小 652 中 752
たんぱく質(g)		22.0 25.2	24.8 27.8	30.3 36.5	26.9 30.9	25.5 28.9
主に体を作る食品	1群	②ぎゅうにく ③★あんぱん(豆乳) ぎゅうにゅう ②スキムミルク	②あぶらあげ ⑤だいす ②ぶたにく むぎみそ ②とうにゅう	②とりにく しろいんげんまめ むぎみそ ③ぶたにく きんときまめ ひよこまめ だいす	②とりにく あつあげ ②ちくわ ②うすらたまご ③あぶらあげ	②ぶたにく ②★さつまあげ ③かつおフレーク
	2群	③♡ラブラブあんぱん(乳) ③かんでん	ぎゅうにゅう ③いわし ⑤あおさ	ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう こなす	ぎゅうにゅう ②こんぶ ③ひじき	ぎゅうにゅう
主に体の調子を整える食品	3群	②にんじん トマト	②にんじん ぶかねぎ	②③にんじん ②ほうれんそう ③ピーマン	②にんじん いんげん	②にんじん ぶかねぎ ③こまつな
	4群	②しょうが にんにく たまねぎ れんこん ②しめじ えだまめ ②③りんご ③もも	②だいこん だいすもやし こんにゃく ②はくさい ④キャベツ しそ	②たまねぎ はくさい しめじ ③にんにく たまねぎ	②だいこん ②③こんにゃく	②たまねぎ しめじ ③もやし
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ③みずあめ さとう	①こめ むぎ ③④⑤さとう ④かたくりこ ⑤もちごめ	①パン ②さつまいも ③さとう かたくりこ	①こめ むぎ ②じゃがいも ③さとう	①こめ ②うどん かたくりこ ③さとう
	6群	②③あぶら	③あぶら ごま	②あぶら	③あぶら ③クルミ	③★マヨネーズ すりごま
調味料		②赤ワイン デミグラスソース ★ハヤシルウ ウスターソース ケチャップ	②煮干しだし ③しょうゆ みりん 酒 ④塩 ⑤しょうゆ	②コンソメ かつおだし ③塩 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース しょうゆ コンソメ チリパウダー	②酒 みりん しょうゆ かつおだし ③しょうゆ	②みりん しょうゆ 酒 カレー粉 かつおだし ③しょうゆ
家庭でとってほしい食品		緑黄色野菜・小魚類	いも類・乳製品	種実類・果物類	淡色野菜・魚介類	肉類・海藻類
一口メモ		リクエスト給食 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 た！献立の♡マークがリクエスト 献立です。みなさん楽しみにして いてくださいね。	2月3日は節分です。節分には しを焼くことで、その臭いで鬼を 追い払うといわれています。 また、無病息災を願っていわ しを食べる習慣もあります。	今日は、レシピコンテストの 牛乳部門で最優秀賞を受賞した、 瀧ヶ野小6年生谷村雅希さんの 「1日の野菜の半分を食べるミル クみそスープ」を献立に取り入れ ています。	ひじき ひじきは海藻の仲間、海の中で 育ちます。生のときは茶色です が、干しひじきになると真っ黒に なります。骨や歯を丈夫にするカル シウムが含まれています。	こまつなとかつおのごまマヨあえ 小松菜は、緑黄色野菜の仲間、 ビタミン、カルシウム、鉄分など がたくさん含まれています。今日 のごまマヨあえもリクエストに上 がった献立のひとつです。
こんだて	③こんぶとコーンのサラダ ④♡てづくりおちゃチョコケーキ	③こんぶとコーンのサラダ ①あげめん ②ごもくあんかけ	③♡とりそばうどん ①むぎごはん ②みぞれ汁	建国記念の日	③♡からあげ ④そくせきづけ ①ごはん ②♡キムチぶたじる	③てつぶんたっぷりぶたみそ ①ごはん ②もすくかきたまじる
	エネルギー(kcal)	小 621 中 793	小 612 中 705		小 676 中 783	小 609 中 704
たんぱく質(g)		22.4 26.3	24.5 27.7		27.0 30.8	25.1 28.3
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく ★かまぼこ ④たまご ぎゅうにゅう ③こんぶ	②あつあげ ③とりにく だいす		②ぶたにく みそ ③とりにく	②とうふ たまご ③ぶたにく だいす
	2群	④ぎゅうにゅう なまクリーム パター	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう ④こんぶ	ちゅうけみそ むぎみそ あかみそ
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ②ちんげんさい	②③にんじん ②はねぎ		②④にんじん ②にら	②にんじん はねぎ ③にら
	4群	②しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ ②はくさい ③コーン きゅうり ④おちゃ	②しいたけ だいこん しめじ はくさい ③しょうが コーン えだまめ		②しょうが だいこん こぼろ もやし キムチ(はくさい) ③にんにく ④キャベツ	②だいこん はくさい しめじ ③しょうが こぼろ
主にエネルギーとなる食品	5群	①あげめん ②③④さとう ②かたくりこ ④ケーキックス(乳)	①こめ むぎ ②かたくりこ ③さとう		①こめ ②じゃがいも ③かたくりこ	①こめ ②かたくりこ ③さとう
	6群	②ごまあぶら ③あぶら ④チョコ(乳)	③あぶら ごま		②ごまあぶら ③あぶら	③あぶら
調味料		②鶏がらスープ 中華スープ しょうゆ かつおだし ③しょうゆ 酢 塩 こしょう	②しょうゆ 酒 塩 かつおだし ③塩 こしょう 酒 しょうゆ 豆板醤		②煮干しだし ③塩 こしょう 酒 しょうゆ	②酒 しょうゆ 塩 かつおだし ③酒 みりん
家庭でとってほしい食品		魚介類・種実類	肉類・果物類		豆類・緑黄色野菜	いも類・小魚類
一口メモ		バレンタイン 今日は、バレンタインデーにちな んで手作りのお茶チョコケーキに 挑戦しています。志布志市は抹茶 の原料であるてん茶の生産量が日 本一なんです。	みぞれ汁 みぞれとは、天気を表す言葉で、 雨と雪が混ざって降ることをい います。日本の料理では、みぞれの 様子大根おろして表わして、 汁物に入れるとみぞれ汁と呼びま す。	2月11日は「建国記念 の日」です。日本とい う国ができたことをお祝い し、国を大切に思う気持 ちを育てる日です。日本 の国が始まったとされる 日を記念して決められま した。	から揚げ リクエスト給食の小食部門第1位 はから揚げでした。鶏肉には体 をつくるもとになるたんぱく質が多 く含まれています。豚汁は、温食 の部で4位でした！	ラッキーハート型にんじん 今日は、もすくかきたま汁にハー トのにんじんが入っているので探 してみてくださいね。見つけた人 はとってラッキー♪



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 16	火 17	水 18	木 19	金 20
こんだて	③キャベツのおかかいため	③こんさいドライカレー	③ツナとブロッコリーのマヨあえ	③ひじきサラダ	③チャプチェ	
	①ごはん ②ぶたにくとあつあげのごまみそに	①むぎごはん ②ジュリアンスープ	①♥キャラメルあげパン ②ポトフ	①むぎごはん ②だいこんのそぼろに	①ごはん ②♥トックいりたまごスープ	
エネルギー(kcal)		小 650 中 754	小 626 中 722	小 703 中 851	小 619 中 713	小 654 中 757
たんぱく質(g)		24.5 28.2	24.2 27.7	30.8 36.7	25.3 28.7	29.1 33.5
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく あつあげ むぎみそ ②★ちくわ ③★さつまあげ かつおぶし	②★ベーコン ③ぶたにく レバー ③だいす	①きなこ ②ぶたにく だいす ③かつおフレーク	②ぶたにく こうやどうふ とうふ ③とりにく	②とりにく とうふ たまご ③ぎゅうにく
	2群	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ③ アヲ ④ アヲ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ③ひじき	ぎゅうにゅう
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん	②③にんじん ②ほうれんそう ③ピーマン	②にんじん ほうれんそう ③ブロッコリー	②にんじん ③こまつな	②③にんじん ②ふかねぎ ③こまつな
	4群	②だいこん たけのこ しめじ こんにゃく ②えだまめ しょうが ③キャベツ	②たまねぎ ②だいこん セロリー キャベツ ③にんにく ごぼう れんこん	②セロリー だいこん キャベツ ③もやし	②だいこん こんにゃく しいたけ えだまめ ③はくさい	②③しょうが ②えのき はくさい ③にんにく たけのこ しいたけ
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ	①こめ むぎ ③さとう こむぎこ	① パン ★ミルク(キャラメル) ②じゃがいも ③さとう	①こめ むぎ ②ざらめ かたくりこ ②でんぷん こめこ ③さとう	①こめ ②トック ③さとう マロニー
	6群	②すりごま ③ごま ごまあぶら	③あぶら	①あぶら ③すりごま ★マヨネーズ	②あぶら ③ごまあぶら	②③ごまあぶら ③あぶら ごま
調味料		②しょうゆ みりん 酒 かつおだし ③しょうゆ みりん	②鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう ③しょうゆ ケチャップ カレー粉 塩	②鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう ③しょうゆ	②みりん しょうゆ かつおだし ③酢 しょうゆ	②鶏がらスープ しょうゆ みりん 塩 ③しょうゆ
家庭でとってほしい食品		乳製品・肉類	きのこ類・いも類	海藻類・魚類	種実類・乳製品	淡色野菜・小魚類
一口メモ		豚肉と厚揚げのごまみそ煮 豚肉は、たんぱく質が多く含まれていて、体を作る食品のグループです。ビタミンB1という、体の疲れを取り除いてくれる栄養素が多く含まれています。	ジュリアンスープ ジュリアンスープの「ジュリアン」とは、フランス語で「髪の毛のように細く切る」という意味で、せん切りにした野菜をたっぷり使ったスープです。	キャラメル揚げパン 揚げパンは、リクエスト給食の主食の部でダントツの1位でした。今日は、キャラメル味のミルクときな粉を合わせて、これまでにない味付けにしてみました。	だいこんもつとふるれきしやさい 大根は、最も古い歴史のある野菜のひとつで、日本には弥生時代に伝わりました。大根には消化を助ける働きがあり、葉っぱにも風邪予防に効果的な栄養素が含まれています。	トック入り鍋スープ トックは、韓国のお餅です。日本のお餅と違って、もち米ではなくうるち米で作られていて、粘りが少なく歯切れがよいのが特徴です。
こんだて	今月の有機野菜	24	25	26	27	
	葉ねぎ 深ねぎ ピーマン ほうれん草	③ゆずポークどん	③かぼちゃサラダ ④♥やきプリンタルト	③かつおのマリアナソース	③だいこんきんぴら	
ゴミの分別について		①むぎごはん ②とろろじる	①しょくパン ②♥ふゆやさいのシチュー	①むぎごはん ②ごまゴマみそしる	①ごはん ②はくさいとぶたにくのはるさめに	
エネルギー(kcal)		小 607 中 695	小 716 中 855	小 699 中 808	小 694 中 805	
たんぱく質(g)		26.7 30.5	28.3 33.4	25.4 29.3	21.5 24.4	
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく あつあげ ③ゆずポーク	②とりにく しろいんげんまめ ②おから	②あぶらあげ むぎみそ ③ かつお	②ぶたにく ② つくね (とりにく) ③★ベーコン	
	2群	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう アヲ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ②はねぎ ③にら	②にんじん ブロッコリー③かぼちゃ	②にんじん はねぎ ③パセリ	②③にんじん ②ほうれんそう にら	
	4群	②しょうが ごぼう だいこん しめじ ③にんにく たまねぎ キャベツ	②たまねぎ はくさい ③キャベツ	②だいこん ごぼう	②きくらげ はくさい たまねぎ にんにく ③だいこん こんにゃく	
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ むぎ ②ながいも	① パン ②こむぎこ ③さつまいも ③さとう ④ やきプリンタルト (乳・卵)	①こめ むぎ ② さといも ③じゃがいも さとう	①こめ ②はるさめ ②③さとう	
	6群	②③あぶら	②あぶら ③★マヨネーズ	②すりごま ねりごま ③あぶら ★マヨネーズ	②あぶら ③ごまあぶら ごま	
調味料		②みりん しょうゆ 塩 酒 かつおだし ③酒 塩 中華スープ しょうゆ こしょう	②チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう ③しょうゆ 酢	②煮干しだし ③ケチャップ マヨネーズ	②酒 しょうゆ みりん 塩 ③酒 しょうゆ オイスターソース	
家庭でとってほしい食品		海藻類・乳製品	小魚類・豆類	淡色野菜・肉類	いも類・果物類	
一口メモ		ナンチュク『ゆずポーク』 今日のお肉は、ナンチュクさんからみなさんのために提供していただいた『ゆずポーク』です。豚さんの命や育ててくれている方への感謝の気持ちをもっていただきましょう。	かぼちゃサラダ かぼちゃのオレンジ色は、「カロテン」という色素です。カロテンは風邪の予防をしたり、目を疲れにくくしたり、皮膚の乾燥を防ぐ働きがあります。	かつおのマリアナソース 今日は揚げたかつおとじゃがいもに、ケチャップ風味のマリアナソースをからめています。「マリアナ」の語源は、イタリア語で船乗りを意味する「マリナーラ」だそうです。	はくさいぶたにくはるさめに 春雨という名前は、ゆでた姿が「春に降る細い雨」に似ていることからつけられたそうです。中国生まれの食材で、日本には鎌倉時代に伝わったと言われています。	