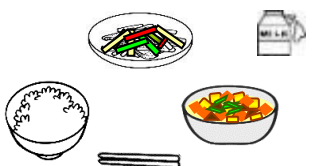
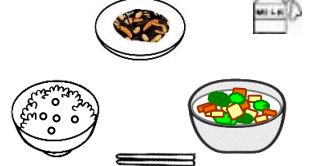
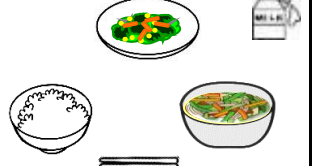
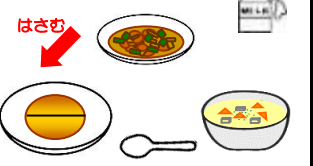
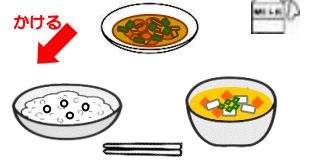
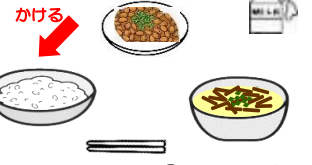
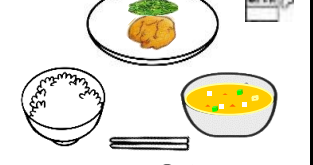




2月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Bブロック 前半)

● アレルギー対応食品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キャベツのおかかいため  ①ごはん ②ぶたにくとあつあげのこまみそに	③ひじきとくるみのいなか  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	お節分 2人まで 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
	エネルギー(kcal)	小 650 中 754	小 642 中 739	小 652 中 752	小 633 中 723	小 637 中 793
	たんぱく質(g)	24.5 28.2	26.9 30.9	25.5 28.9	24.8 27.8	30.3 36.5
	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群 ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう ②こんぶ ③ひじき	②ぶたにく ②★さつまあげ ③かつおフレーク ぎゅうにゅう	②あぶらあげ ②★だいす ②ぶたにく むぎみそ ②とうにゅう ぎゅうにゅう ③いわし ⑤あおさ	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 ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう てんぷら
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん	②にんじん いんげん	②にんじん ふかねぎ ③こまつな	②にんじん ふかねぎ	②③にんじん ②ほうれんそう ③ピーマン
	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だいこん ②③こんにゃく	②たまねぎ しめじ ③もやし	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
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ	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	①こめ むぎ ③④⑤さとう ④かたくりこ ⑤もちこめ	①パン ②さつまいも ③さとう かたくりこ
	6群	②すりごま ③ごま ごまあぶら	③あぶら ③クルミ	③★マヨネーズ すりごま	③あぶら ごま	②あぶら
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	②煮干だし 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 ガッパ デシグラーズ ガッパ しょうゆ コンソメ チリパウダー
家庭でとってほしい食品		乳製品・肉類	淡色野菜・魚介類	肉類・海藻類	いも類・乳製品	種実類・果物類
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 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。	ひじき かいそう なかま うみ なか 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 こまつなとかつおのごまマヨあえ こまつな りょうりょうやくやさい なかま 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。	せつぶん お節分 2月3日は節分です。節分にいわ しを焼くことで、その臭いで鬼を 追い払うと言い伝えられていま 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。	きょうりく 給食レシピコンテスト 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、 溝ヶ野小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。
こんだて		9 ③♡とりそぼろどん  ①むぎごはん ②みぞれじる	10 ③こんぶとコーンのサラダ ④♡てつくりおちャココケーキ  ①あげめん ②ごもくあんかけ	11 建国記念の日 	12 ③てつぶんたっぶりぶたみそ  ①ごはん ②もすくかきたまじる	13 ③♡からあげ ④そくせきづけ  ①ごはん ②♡キムチぶたじる
	エネルギー(kcal)	小 612 中 705	小 621 中 793		小 609 中 704	小 676 中 783
	たんぱく質(g)	24.5 27.7	22.4 26.3		25.1 28.3	27.0 30.8
	主に体を作る食品	1群 ②あつあげ ③とりにく だいす 2群 ぎゅうにゅう	②ぶたにく ★かまぼこ ④たまご ぎゅうにゅう ③こんぶ ④ぎゅうにゅう なまクリーム パター		②とうふ たまご ③ぶたにく だいす ちゅうけみそ むぎみそ あかみそ ぎゅうにゅう ②もすく ③ひじき	②ぶたにく みそ ③とりにく ぎゅうにゅう ④こんぶ
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ②はねぎ	②③にんじん ②ちんげんさい		②にんじん はねぎ ③にら	②④にんじん ②にら
	4群	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 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おちャ		②だいこん はくさい しめじ ③しょうが ごぼう ①こめ ②かたくりこ ③さとう	②しょうが だいこん ごぼう もやし キムチ(はくさい) ③にんにく ④キャベツ
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ むぎ ②かたくりこ ③さとう	①あげめん ②③④さとう ②かたくりこ ④ケーキミックス(乳)		①こめ 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
	6群	③あぶら ごま	②ごまあぶら ②③あぶら ④チヂミー(乳)		③あぶら	②ごまあぶら ③あぶら
調味料		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鶏がらスープ 中華スープ しょうゆ ガッパ ③しょうゆ 酢 塩 こしょう		②酒 しょうゆ 塩 かつおだし ③酒 みりん	②煮干だし ③塩 こしょう 酒 しょうゆ
家庭でとってほしい食品		肉類・果物類	魚介類・種実類		いも類・小魚類	豆類・緑黄色野菜
一口メモ		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 様子を大根おろしで表していて、 汁物に入れるとみぞれ汁と呼ば れます。	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。	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。	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 はとってもラッキー♪	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！



2月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Bブロック 後半)

● アレルギー対応食品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♡ラブラブあんぱんにフルーツ ①ごはん ②♡ハヤシライス	③ひじきサラダ ①むぎごはん ②だいこんの そぼろに	③チャプチェ ①ごはん ②♡トックいり たまごスープ	③こんさいドライカレー ①むぎごはん ②ジュリアン スープ	③ツナとブロッコリーのマヨあえ ①♡キャラメル あげパン ②ポトフ
	エネルギー(kcal)	小 633 中 732	小 619 中 713	小 654 中 757	小 626 中 722	小 703 中 851
	たんぱく質(g)	22.0 25.2	25.3 28.7	29.1 33.5	24.2 27.7	30.8 36.7
	主に体 を作る 食品	1群 ②ぎゅうにく ③★あんぱんに豆腐(豆乳) ぎゅうにゅう ②スキムミルク 2群 ③♡ラブラブあんぱんに豆腐(乳) ③かんてん	②ぶたにく こうや豆腐 とうふ ③とりにく ぎゅうにゅう ③ひじき	②とりにく とうふ たまご ③ぎゅうにく ぎゅうにゅう	②★ベーコン ③ぶたにく レバー ③だいず ぎゅうにゅう ③対抗粉 こなチーズ	①きなこと ②ぶたにく だいず ③かつおフレーク 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 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 ③りんご ③もも	②にんじん ③こまつな ②だいこん こんにゃく しいたけ えだまめ ③はくさい	②③にんじん ②ぶかねぎ ③こまつな 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	②③にんじん ②ほうれんそう ③ピーマン ②③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にんじん ほうれんそう ③ブロッコリー ②セロリー だいこん キャベツ 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 6群 ②③あぶら	①こめ むぎ ②ざるめ かたくりこ ②でんぶん こめこ ③さとう	①こめ ②トック ③さとう マロニー	①こめ むぎ ③さとう こむぎこ	①パン ★ミルメーク(キャラメル) ②じゃがいも ③さとう	
	調味料	②赤ワイン デミグラスソース ★ハヤシル ウスターソース ケチャップ	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	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
家庭でとって もらいたい食品	緑黄色野菜・小魚類	種実類・乳製品	淡色野菜・小魚類	きのこ類・いも類	海藻類・魚類	
一口メモ	ハヤシライス ハヤシライスは、明治時代のはじめに 横浜のレストランで作られて、全国に 広まっていったそうです。今日はれん こんを加えて噛み応えをプラスしてい ます。よく噛んで食べましょう。	だいこん 大根のそぼろ煮 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。	トックいりたまご 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。	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メ ー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。	
こんだて		こんげつ ゆうきやさい 今月の有機野菜 葉ねぎ 深ねぎ ピーマン ほうれん草 	24 ③かつおのマリアナソース ①むぎごはん ②ごまゴマ みそしる	25 ③だいこんきんぴら ①ごはん ②はくさいと ぶたにくの はるさに	26 ③ゆずポークどん ①むぎごはん ②とろろじる	27 ③かぼちゃサラダ ④♡やきプリンタルト ①しょうパン ②♡ふゆやさい のシチュー
	エネルギー(kcal)	【食べ残しはおかずの食缶へ カップは小食缶へ】	小 699 中 808	小 694 中 805	小 607 中 695	小 716 中 855
	たんぱく質(g)	25.4 29.3	21.5 24.4	26.7 30.5	28.3 33.4	
	主に体 を作る 食品	1群 10日(火)お茶チョコケーキ 2群 【中身を出して資源袋へ】	②あぶらあげ むぎみそ ③かつお ぎゅうにゅう	②ぶたにく ②つくねとりにく ③★ベーコン ぎゅうにゅう	②ぶたにく あつあげ ③ゆずポーク ぎゅうにゅう	②とりにく しろいんげんまめ ②おから ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 対抗粉
主に体 の調子 を整え る食品	3群 ②にんじん はねぎ ③パセリ 4群 ②だいこん ごぼう	②③にんじん ②ほうれんそう にら 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	②③にんじん ②ほうれんそう ③にら 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にんじん ブロッコリー③かぼちゃ ②たまねぎ はくさい ③キャベツ	②にんじん ②はねぎ ③にら 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	
	主にエネ ルギーと なる食品	5群 ①こめ むぎ ②さといも ③じゃがいも さとう 6群 ②すりごま ねりごま ③あぶら ★マヨネーズ	①こめ ②はるさめ ②③さとう ②あぶら ③ごまあぶら ごま	①こめ ②はるさめ ②③さとう ②あぶら ③ごまあぶら ごま	①こめ むぎ ②ながいも ③さとう ④やきプリンタルト(乳・卵)	①こめ むぎ 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)
調味料	②煮干だし ③ケチャップ カスターソース	②酒 しょうゆ みりん ③酒 しょうゆ	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	
家庭でとって もらいたい食品	こんな持ち方になっていませんか? 間違った持ち方をしているひとは 見直ししてみましょう。 	淡色野菜・肉類	いも類・果物類	海藻類・乳製品	小魚類・豆類	
一口メモ	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 の乗りを意味する「マリナー」だ そうです。	はくさい ぶたにく はるさに 白菜と豚肉の春雨煮 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。	ナンチュ『ゆずポーク』 今日のお肉は、ナンチュさんから 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 の命や育ててくださっている方への感 謝の気持ちをもちいただきま 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。		