

ひつけ 目付 (曜)	献立 名	使用材料 (つかう たべもの)			こんげつ 今月の旬
		おもに体をつくるものになる食品(あか)	おもに体の調子を整えるものになる食品(みどり)	おもにエネルギーのものになる食品(きいろ)	
		たんぱく質が多い(1群) 無機質が多い(2群)	カロテンが多い(3群) その他のビタミンが多い(4群)	たんすいかぶつが多い(5群) 脂質が多い(6群)	
1 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	はくさい
	イカの あおさ揚げ	イカ あおさ		でんぷん あぶら	
	白みそ汁	とうふ しろみそ	にんじん ねぎ たまねぎ もやし		
	白菜と小松菜の おかかあえ	かつおぶし	こまつな はくさい		
2 (木)	セルフあんパン	あずき		ロールパン さとう	はくさい
	白菜のクリーム煮	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん はくさい たまねぎ セロリ	こめこ じゃがいも あぶら	
3 (金)	麦ごはん 牛乳 せつぶんまめ 節分豆	だいず ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	だいこん
	イワシのかば焼き風	イワシ		でんぷん さとう あぶら	
	けんちん汁	あぶらあげ とうふ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん	あぶら	
6 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	ブロッコリー
	米粉の豆まめカレー	ぎゅうにく だいず	にんじん たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも でんぷん あぶら	
	ブロッコリーの ごまあえ	あつあげ	セロリ	こめこ	
7 (火)	ロールパン 牛乳 いちごジャム	ぎゅうにゅう		ロールパン いちごジャム	チンゲンサイ
	サワラのムニエル トマトソースかけ	サワラ		こめこ さとう あぶら	
	青菜と豆腐のスープ	とりにく とうふ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ	あぶら	
8 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	ワカサギ ほうれんそう
	ワカサギの から揚げ	ワカサギ		でんぷん あぶら	
	卵の みそ汁	たまご とうふ	にんじん ねぎ たまねぎ はくさい		
	ほうれん草ともやしの 磯香あえ	のり	ほうれんそう もやし	さとう	
9 (木)	きなこ揚げパン 牛乳 みかん	きなこ ぎゅうにゅう		ちいさいロールパン さとう	
	みそ煮込みうどん	とりにく あかみそ	にんじん こまつな ごぼう たまねぎ もやし ねぎ	うどん あぶら	
10 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	サバ だいこん
	サバの南部焼き	サバ		ごま	
	大根と がんもどきの煮物	がんもどき	にんじん だいこん こんにゃく	さとう	
	キャベツともやしの しそあえ		しそこ キャベツ もやし		
13 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	
	肉じゃがの うま煮	ぎゅうにく あつあげ	にんじん たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう あぶら	
	小松菜ともやしの あえもの		こまつな もやし		
	ひじきふりかけ	ひじき		さとう あぶら ごま	
14 (火)	米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう		こめこいりパン	
	ホキのパン粉焼き	ホキ	パセリ	パンこ あぶら	
	じゃがいものポターージュ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな たまねぎ セロリ	じゃがいも こめこ あぶら	
	大豆サラダ	だいず	キャベツ	さとう あぶら	
15 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	はくさい なばな
	サワラの白みそ焼き	サワラ しろみそ		さとう	
	ひじきの炒り煮	とりにく ひじき	にんじん ごぼう こんにゃく	さとう あぶら	
	菜花と白菜の おかかあえ	かつおぶし	なばな はくさい		
16 (木)	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		こくとうパン	チンゲンサイ
	チーズ春巻き	とりにく チーズ		こむぎこ はるまきのかわ あぶら	
	中華野菜スープ	とうふ わかめ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ もやし しょうが	でんぷん あぶら	
17 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	さといも だいこん はくさい
	みそおでん	あつあげ あげボール うずらたまご あかみそ	にんじん だいこん こんにゃく	さといも さとう	
	白菜と小松菜の ごまあえ		こまつな はくさい	ごま	
	黒豆シュガービーンズ	くろまめ		でんぷん さとう あぶら	

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

※20日(月)からの分は、裏面にあります。

ひづけ 日付 曜	こん 献 だ て め い 名	使 用 材 料 (つかう たべもの)			こんげつ しゅん 今月の旬
		おもにからだをつくるものになる食品(あか)	おもにからだの調子を整えるものになる食品(みどり)	おもにエネルギーのもとになる食品(きいろ)	
		たんぱく質が多い(1群)	むきしつが多い(2群)	カロテンが多い(3群)	
20	牛乳	ぎゅうにゅう			
(月)	とりめし	とりにく	にんじん	ごぼう ほししいたけ	こめ おおむぎ さとう
	のつぺい汁	あぶらあげ	こまつな ねぎ	だいこん こんにやく	でんぷん
	ふかしいも				さつまいも
21	牛乳	ぎゅうにゅう			
(火)	ロールパン				ロールパン
	ツナコロッケ	まぐろあぶらづけ		たまねぎ	こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも
	添キャベツ 白菜スープ	とりにく	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	あぶら
22	牛乳	ぎゅうにゅう			
(水)	麦ごはん				こめ おおむぎ
	サバの塩焼き	サバ			
	五目きんぴら 白菜漬	とりにく	にんじん	ごぼう しょうが こんにやく	さとう あぶら はくさい ごま
24	牛乳	ぎゅうにゅう			
(金)	麦ごはん				こめ おおむぎ
	とりのから揚げ	とりにく		しょうが にんにく	でんぷん さとう あぶら
	豚汁	ぶたにく あかみそ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ	あぶら
27	牛乳	ぎゅうにゅう			
(月)	麦ごはん				こめ おおむぎ
	ビビンバ	ぎゅうにく あかみそ	にんじん こまつな	もやし しょうが にんにく ねぎ しめじ	さとう あぶら
	卵スープ	たまご やき豆腐		たまねぎ	でんぷん
28	牛乳 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト			
(火)	小さいロールパン				ちいさいロールパン
	スパゲッティミートソース	ぎゅうにく とりにく	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	スパゲッティ さとう あぶら
	小松菜のサラダ		こまつな	もやし ホールコーン	あぶら

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。



きゅうしよくだより



津市香良洲学校給食センター

一年で一番寒い時期になりました。晴れた日の日中は暖かい時もありますが、朝や夕方はとても冷え込みます。その時々気温や、自分の行動に合わせて調節できるように、脱ぎ着のしやすい服を上手に組み合わせるようにしましょう。

寒さから身を守るために、いろいろな野菜の甘味が増し、やわらかく育っています。大根や白菜、さつまいもの他、地産品の菜花やブロッコリーなども、使う予定です。お楽しみに♪

★地産品「菜花」

菜花は、アブラナ科の緑黄色野菜です。やわらかい茎や葉、つぼみの部分を食用にします。カロテンやビタミン、カルシウム、鉄分などが豊富で、甘味の中に、ほのかな苦味が感じられます。三重県の特産品のひとつで、桑名市や松阪市などで、たくさん栽培され、「三重なばな」という名前で、全国に出荷しています。

11月～3月ごろが旬で、給食でも三学期によく使います。

★2月の行事「節分」を知ろう♪

節分は「季節を分ける」という意味で、各季節の始まりとされる立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。特に立春は、一年の始まりと考えられていたため、2月の節分がもっとも重要だと考えられるようになり、節分といえば立春の前日を指すようになりました。

節分には、立春から始まる一年を健康に過ごすための、いろいろな風習が伝えられています。

- ① 豆(大豆)をまいて、健康を願う。
- ② 自分の年の数だけ、豆を食べる。
- ③ 焼いたイワシの頭をヒイラギの小枝に刺して、玄関に飾る。

今年の立春は2月4日で、節分は2月3日です。給食では、3日の金曜日に、節分にちなんだ献立を予定しています。お楽しみに♪

★中学校3年生 リクエストメニュー

- 6日「肉じゃがのうま煮」
- 8日「ほうれん草ともやしの磯香あえ」
- 9日「きなこ揚げパン」
- 「みそ煮込みうどん」
- 16日「チーズ春巻き」
- 17日「黒豆シュガービーンズ」
- 21日「ツナコロッケ」
- 24日「とりのから揚げ」
- 「豚汁」
- 27日「ビビンバ」

お楽しみに♪