

ひづけ 日付 (曜)	献立名	使用材料(つかう たべもの)			今月の旬
		おもに 体をつくる もとになる食品(あか)	おもに 体の調子を整える もとになる食品(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) 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)	たんぱく質が多い(5群) 脂質が多い(6群)	
2 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	
	米粉の豆カレー	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	
	ひじきサラダ	まぐろあぶらづけ ひじき	セロリ	こめこ	
3 (火)	麦ごはん 牛乳 節分豆	だいず ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	だいこん はくさい こまつな さつまいも
	イワシのかばやし風	イワシ	だいこん えのきだけ こんにゃく	でんぷん さとう あぶら	
	白菜と小松菜のあえもの		こまつな はくさい		
4 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	あおさ はくさい
	カツオの角煮	カツオ	しょうが	さとう	
	あおさの粉ふきいも	あおさ		じゃがいも	
5 (木)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	はくさい こまつな
	ロールパン			ロールパン	
	コシーニャ風コロッケ	とりにく チーズ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ あぶら	
6 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	はくさい
	サワラの白みそ焼き	サワラ しろみそ		さとう	
	白菜ともやしのおかかあえ	かつおぶし	はくさい もやし		
9 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	だいこん
	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	
	五目豆	だいず こんぶ	にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく	さとう	
10 (火)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	サバ チンゲンサイ
	サバの塩焼き	サバ			
	チンゲンサイともやしのごまあえ		チンゲンサイ もやし	ごま	
12 (木)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	れんこん さつまいも
	小さいロールパン			ちいさいロールパン	
	みかんジャム			みかんジャム	
13 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	だいこん はくさい ほうれんそう こまつな
	サケの南部焼き	サケ		くろごま	
	ほうれん草と白菜の磯香あえ	のり	ほうれんそう はくさい	さとう	
16 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	しろねぎ チンゲンサイ こまつな
	津ぶっこびんバチャーハン	ぎゅうにく のり	にんじん こまつな キャベツ もやし にんにく しょうが	さとう あぶら ごま	
	キムチスープ	とうふ	チンゲンサイ たまねぎ しろねぎ キムチ		
17 (火)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	キビナゴ
	キビナゴのから揚げ	キビナゴ	しょうが にんにく	でんぷん あぶら	
	キャベツともやしのしそあえ		しそこ キャベツ もやし		
18 (水)	麦ごはん 牛乳 いちご	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	いちご
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ	ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	でんぷん さとう あぶら	
	伴三絲	あかみそ	たけのこみずに		
19 (木)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	ブロッコリー こまつな
	伊勢茶ときなこの揚げパン	きなこ		ロールパン さとう あぶら	
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし	ブロッコリー		
20 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	うどん あぶら
	たまごうどん	とりにく たまご	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ	うどん 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(金)からの分は、裏面にあります。

ひづけ 日付 (曜)	献立名	使用材料(つかう たべもの)			今月の旬
		おもに 体をつくる もとになる食品(あか)	おもに 体の調子を整える もとになる食品(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) 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)	炭水化物が多い(5群) 脂質が多い(6群)	
20 (金)	麦ごはん 牛乳 サワラの生姜風味焼き 小松菜ともやしのごまあえ 高野豆腐の煮物	ぎゅうにゅう サワラ こまつな とりにく こうやどうふ	しょうが もやし たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	こめ おおむぎ ごま さとう	
24 (火)	麦ごはん 牛乳 ひじきのり 珍珠丸子 ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ひじきのり ぶたにく とうふ	ねぎ しょうが ほししいたけ にんじん こまつな たまねぎ	こめ おおむぎ こめ でんぷん ワンタンのかわ	こまつな
25 (水)	麦ごはん 牛乳 デコポン とんかつ 添キャベツ みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ	デコポン キャベツ にんじん ねぎ だいこん こんにゃく	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら	デコポン だいこん
26 (木)	黒糖パン 牛乳 マカロニグラタン 白菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう チーズ とりにく	たまねぎ セロリ しょうが にんじん こまつな はくさい たまねぎ	こくとうパン マカロニ じゃがいも あぶら こめこ パンこ あぶら	はくさい こまつな
27 (金)	麦ごはん 牛乳 サケのバーベキューソースかけ 白菜と小松菜のおかかあえ 五目きんぴら	ぎゅうにゅう サケ かつおぶし とりにく	ねぎ しょうが にんにく こまつな はくさい にんじん ごぼう こんにゃく	こめ おおむぎ こむぎこ さとう あぶら さとう あぶら	はくさい こまつな

※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。気温の変化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ましょう。

給食でも、みんなが温まれるように、汁物を多く予定しています。みんなで協力して、温かいうちに食べられ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、さつまいもなどの野菜だけでなく、サバやキビナゴも脂がのっています。また、16日の白ねぎと、18日のいちごは、隣の雲出町で育てられたものを使う予定です。お楽しみに♪

☆中学校3年生 リクエストメニュー ～たくさんあります。お楽しみに♪～

- | | |
|------------------------------|----------------------|
| 2日「(米粉の豆)カレー」 | 18日「マーボー豆腐」「いちご」 |
| 5日「(白菜のクリーム煮)シチュー」 | 19日「(伊勢茶と きなこの)揚げパン」 |
| 9日「とりの から揚げ」 | 20日「高野豆腐の煮物」 |
| 12日「チップスフライ」「スパゲッティ(ミートソース)」 | 24日「珍珠丸子」 |
| 16日「(津ぶっこ)ビビンバチャーハン」 | 26日「(マカロニ)グラタン」 |

☆6年生が、給食の献立を考えてくれました♪

25日の献立は、香良洲小学校の6年生が、家庭科の時間に考えてくれました。「栄養のバランスを考えた」「和食でそろえた」など、みんなの気持ちがこもっています。お楽しみに♪

☆ブラジル料理「コシーニャ(風コロッケ)」

コシーニャはブラジルの軽食のひとつです。本当は、一口サイズで作りますが、給食では難しいので、全体に具を混ぜて、コロッケにします。お楽しみに♪

☆2月の行事「節分」を知ろう♪

節分とは「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、2月の立春は一年の始まりと考えられていたため、節分と言えば立春の前日を指すようになりました。節分には、炒った大豆をまいたり食べたりしたり、焼いたイワシの頭やトゲのあるヒラギの小枝を飾ったりして、一年間の健康を願う風習が伝えられています。今年の節分は、2月3日です。給食でも、イワシや炒り大豆を出す予定です。お楽しみに♪



☆地産品「いちご」

いちごは、本当は4月から6月頃が旬の果物です。温室で栽培されることも多く、11月頃から出回ります。1月から3月頃が、寒さに負けないように甘味を蓄え、果肉もしっかりしていて、一番おいしいそうです。

ビタミンCが多いので、風邪などの予防にも効果的です。

2月・3月の給食では、隣の雲出町で栽培されたいちごを使う予定です。大粒で、新鮮で甘い、地域の味を味わいましょう。お楽しみに♪