

令和4年2月

学校給食献立予定表

香海中学校

ひつけ 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のとなる食品(あか)		おもに体の調子を整えるものとなる食品(みどり)		おもにエネルギーのもととなる食品(きいろ)			
		いちぐん 1群	にぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群		
1 (火)	米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめこいりパン			
	マグロのケチャップみそ絡め	マグロ	あかみそ	しょうが		でんぷん さとう	あぶら		
	野菜スープ	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	あぶら		
2 (水)	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		なばな 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		
	白みそ汁	とうふ	しろみそ	にんじん	ねぎ だいこん たまねぎ				
	菜花ともやしのごまあえ			なばな	もやし		ごま		
3 (木)	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				ロールパン		だいこん はくさい	
	香良コロ	ぎゅうにく	チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
	白菜スープ	とりにく	とうふ	にんじん	こまつな たまねぎ はくさい		あぶら		
	大根サラダ	まぐろあぶらづけ	くきわかめ		だいこん	さとう	ごま		
4 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		はくさい	
	サワラの照り焼き	サワラ							
	五目豆	とりにく	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		あぶら
	春菊と白菜のおかかあえ	かつおぶし		しゅんぎく	はくさい				
7 (月)	牛乳	ぎゅうにゅう							
	チキンライス	とりにく			たまねぎ ホールコーン	こめ おおむぎ	あぶら		
	卵スープ	たまご	とうふ	にんじん	こまつな たまねぎ	でんぷん			
	粉ふきいも					じゃがいも			
8 (火)	ちいさいロールパン 牛乳 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト				ちいさいロールパン			
	やきそば	ぶたにく	かつおぶし	あおのり	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	ちゅうかめん		あぶら
	ごぼうサラダ	まぐろあぶらづけ			ごぼう	こんにゃく	さとう		ごま
9 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		ワカサギ	
	ワカサギのから揚げ	ワカサギ				でんぷん	あぶら		
	肉じゃがのうま煮	ぎゅうにく	あつあげ	にんじん	こまつな 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
	キャベツともやしのしそあえ			しそこ	キャベツ もやし				
10 (木)	黒糖パン 牛乳 みかん	ぎゅうにゅう				こくとうパン		なばな みかん	
	サケのハーブグリル	サケ		パセリ		パンこ	あぶら		
	菜花のクリーム煮	とりにく	ぎゅうにゅう	なまクリーム	にんじん	なばな たまねぎ セロリ	じゃがいも		こめこ
14 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				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 しめじ	さとう	あぶら		ごま
	拌三絲			にんじん	キャベツ もやし	はるさめ	さとう		あぶら
15 (火)	米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめこいりパン		はくさい さつまいも	
	白菜と肉団子のスープ	とりにく	とうふ	にんじん	ねぎ たまねぎ はくさい しょうが	でんぷん			
	さつまいもと大豆のかりんとう	だいず			ほししいたけ	さつまいも	くろざとう		あぶら
16 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ			
	がんもどきの含め煮	がんもどき				さとう			
	とりの肉と野菜の炒めもの	とりにく		にんじん	こまつな キャベツ もやし しょうが	さとう	あぶら		
	納豆みそ	ぶたにく	なつとう	あかみそ		さとう	あぶら		
17 (木)	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		なばな	
	チーズ春巻き	とりにく	チーズ	にんじん	なばな たまねぎ	こむぎこ	はるまきのかわ		あぶら
	菜花と豆腐のスープ	ベーコン	とうふ						
18 (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			
	うずら卵と高野豆腐の煮物	とりにく	うずらたまご	にんじん	たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	さとう			
	白菜と小松菜のごまあえ			こまつな	はくさい		ごま		

※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。

※21日(月)からの分は、裏面にあります。

ひつけ 日付 曜	献立 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 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 エネルギーのもとになる食品(きいろ)		
		いちぐん 1群	にぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	
21 (月)	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	ブロッコリー
	こめ 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		
	プロッコリーの おかかあえ	かつおぶし	プロッコリー				こめこ	
22 (火)	こくとう 黒糖パン	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				こくとうパン	だいこん はくさい
	サバのカレーニエル	サバ					こめこ あぶら	
	ふゆやさい 冬野菜のスープ		とりにく	にんじん	ごぼう だいこん はくさい	あぶら		
	ビーンズサラダ		しろいんげんまめ			キャベツ たまねぎ	さとう あぶら	
24 (木)	げんりょう 減量ロールパン	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				ちいさいロールパン	
	スパゲティミートソース		ぎゅうにく	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく	スパゲッティ さとう あぶら		
	ひじきサラダ	まぐろあぶらづけ	ひじき			キャベツ	さとう	
25 (金)	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	だいこん ほうれんそう
	イカの かりん揚げ		イカ			でんぷん あぶら		
	けんちん汁		とりにく とうふ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく	あぶら		
	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		
28 (月)	わかめごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう わかめ			こめ おおむぎ	だいこん はくさい	
	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
	あすかじり 飛鳥汁		ぶたにく しろみそ	にんじん ねぎ	だいこん はくさい しめじ			

※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

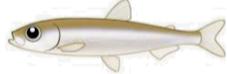


津市香良洲学校給食センター

寒さが厳しい日が続きますが、日中は晴れた日差しが暖かい日が多くなりました。元気に遊ぶ時は暑く感じることもあるようです。上手に重ね着をして、自分の行動や気候に合わせてみましょう。

一年で一番寒さが厳しいこの時期には、いろいろな野菜に甘味が蓄えられています。大根や白菜、ほうれん草をはじめ、地産品の菜花やブロッコリーなど、そんな野菜をたくさん使う予定です。お楽しみに♪

★2月・季節の料理 ～「ワカサギの から揚げ」～



ワカサギは、全国各地の湖や池で獲れる、小さな魚です。秋から冬にかけて漁が行われる他、湖に張った氷に穴を開けてワカサギを釣る「氷上の穴釣り」もあり、冬の風物詩になっています。

骨も細くてやわらかいため、丸ごと調理して食べることができます。

フライや天ぷらなどの揚げものの他、甘露煮にも使われます。

給食では、9日から揚げにする予定です。お楽しみに♪

★ 中学校3年生 リクエストメニュー

今月も、たくさん予定しています。お楽しみに♪

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1日「マグロのケチャップみそからめ」 | 21日「ブロッコリーのおかかあえ」 |
| 14日「拌三絲」 | 25日「けんちん汁」 |
| 16日「がんもどきの含め煮」 | 28日「わかめごはん」 |
| 17日「チーズ春巻き」 | 「とりの から揚げ」 |

★ 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、2日の水曜日に、節分にちなんだ献立を予定しています。お楽しみに♪