



















2月 学校給食予定献立表

令和6年度 (小学校)

津市立一志学校給食センター

日 (曜)	牛乳	主食	献立名	食 品 名			おもに体の調子を整えるものになる食品 (みどり)
				(き)		(あか)	
				おもにエネルギーのもとになる食品 (脱水化物が多い)	たんぱく質が多い		
3 (月)		むぎめし	いわしのかばやきふう けんちんじる してあえ せつぶんまめ	あぶら	いwash とうふ あぶらあげ いりだいず	にんじん ねぎ ごまつな しそ	その他のビタミンが多い ごぼう だいこん こんにやく キャベツ
4 (火)		むぎめし	ピピンパ ワンタンスープ	あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにいく あかみそ ぶたにく	ごまつな にんじん ねぎ	しょうが にんにく たけのこ やし ほししいたけ たまねぎ
5 (水)		ロールパン	クリームシチュー ほうれんそうのサラダ	あぶら バター	とりにく	にんじん ほうれんそう	セロリー たまねぎ しめじ キャベツ コーン
6 (木)		むぎめし	さばのしおやき だいこんのみそしる ごまつなごまあえ	ごま	さば あわせみそ あぶらあげ とうふ	にんじん ねぎ ごまつな	だいこん やし
7 (金)		こめこ いりパン	さけのパンこやき かぶとはくさいのスープ いちごジャム	オリーブオイル	さけ ベーコン	にんじん	かぶ はくさい
10 (月)		むぎめし	にくじやが キャベツとツナのあえもの こんぶのつくだに	あぶら	ぎゅうにいく まぐるオイルづけ	にんじん	ほししいたけ こんにやく たまねぎ キャベツ
12 (水)		げんりよう ロールパン	しるごまタンタンめん さつままいもとれんこんの チップス	あぶら ねりごま ごま	とりにく しろみそ あぶらあげ さつまあげ	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ れんこん
13 (木)		むぎめし	いかのあげに こうみづけ のっぺいじる	あぶら	いか とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ	キャベツ しょうが だいこん
14 (金)		こくとう パン	あつあげのグラタン やさしいスープ	あぶら	あつあげ ぶたにく ベーコン	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ
17 (月)		むぎめし	みそおでん(うずらたまごいり) なばなとキャベツの おひたし やきのり	あぶら	あかみそ あげポール がんとどき うずらたまご かつおぶしけずり	にんじん なばな	こんにやく だいこん キャベツ
18 (火)		むぎめし	わかさぎのからあげ たくあんあえもの おからのいりに	あぶら	とりにく ちくわ おから	ごまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たくあんづけ ほししいたけ ごぼう いとこんにやく
19 (水)		ロールパン	ドライカレー くまわかめのサラダ ヨーグルト	あぶら	ぎゅうにいく ぶたにく だいず	にんじん	にんにく しょうが セロリー たまねぎ キャベツ コーン
20 (木)		むぎめし	さわらのなんぶやき ほうれんそうとちやしのいそかあえ ごちくまめ	くろごま あぶら	さわら とりにく だいず	ほうれんそう にんじん	ちやし ほししいたけ こんにやく ごぼう
21 (金)		ロールパン	ヤンニョムチキン はるさめスープ いよかん	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ やし いよかん
25 (火)		むぎめし	さばのしょうがに はくさいとみずなのそくせきづけ ぶたじる	あぶら	さば ぶたにく とうふ みさとみそ	みずな にんじん ねぎ	しょうが はくさい ごぼう だいこん こんにやく
26 (水)		こめこ いりパン	ポークピーンズ きりほしだいこんのサラダ	あぶら マヨネーズふう ドレッシング	ぶたにく だいず まぐるオイルづけ	にんじん ごまつな	にんにく セロリー たまねぎ きりほしだいこん
27 (木)		むぎめし	とうふのピリからに ちゅうかこんにやくサラダ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ	ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ サラダこんにやく
28 (金)		きなこ あげパン	しのだうどん キャベツのあまずづけ	あぶら	きなこ とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ

※献立は予定献立であり、食材の流通の事情により、変更することがあります。

おうちの人とよみましょう。

きゅうしよくだより



2025・2

津市一志学校給食センター

2月3日は『立春』です。『立春』は、節分の翌日で暦の上では春になったといわれますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。本当の春がくるまでもう少しです。

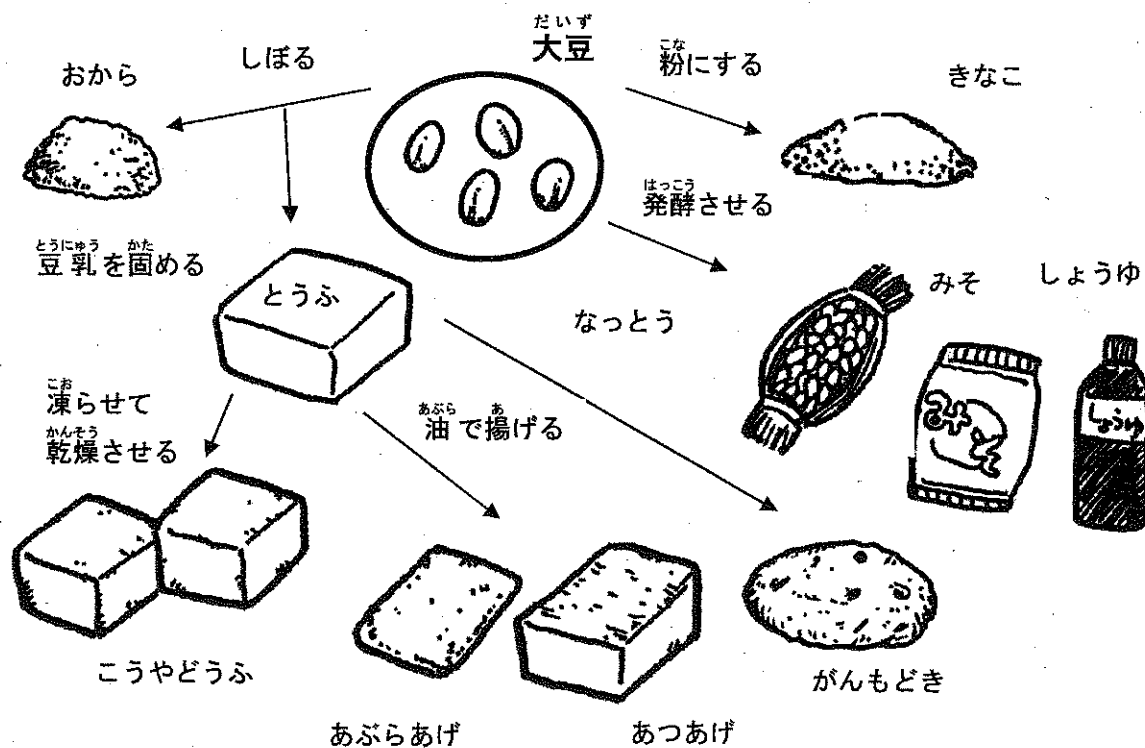
体調を崩しやすい時期ですので、栄養を充分取って寒さを乗り切りましょう。

大豆のはなし

2月2日は節分です。節分の豆まきに使う豆は大豆です。大豆は、たんぱく質やビタミンが豊富で、いろいろな食品に加工され食べられています。

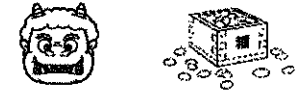
大豆から作られているものは、どれも栄養満点！その上、とても消化吸収がよくなっています。給食でも、いろいろな大豆製品を取り入れたメニューがあります。

大豆の加工品には、どんなものがあるのでしょうか



2月の献立から ~行事食~

1日(木) 「節分豆」「いわしのかば焼き風」



2月3日は節分です。節分には、豆まきをしたり、イワシの頭を刺した 柵を門に付けたりして鬼に見立てた病氣や 災いを追い払う風習があります。

旬の食材 ~ 「なばな」 (2月17日)

三重なばなは、日本一の生産量を誇る三重県を代表する野菜のひとつです。ビタミン類や、ミネラルが多く含まれます。また、食物繊維も多く、さまざまな栄養素を豊富に含む優れた野菜です。今月の給食では、「なばなとキャベツのおひたし」として登場します。

給食のメニュー紹介 『いわしのかば焼き風』 (2月3日の献立)

〈材料〉10枚分

いわし(開き) 50g	10枚
酒	10g
こいくちしょうゆ	5g
でんぷん	70g
揚げ油	適量

(タレ)

みりん	50g
こいくちしょうゆ	40g
さとう	15g
水	50g
でんぷん	5g
水	10g

(作り方)

- ① いわしに酒としょうゆで下味をつける。
- ② タレの調味料を混ぜ、煮立たせ、水溶きでんぷんでとろみをつける。
- ③ ①にでんぷんをまぶし170℃で約3分程揚げる。
- ④ 揚げたいわしにタレをかける。

※大量調理の分量です。ご家庭で作られる場合は調整して下さい。

~お知らせ~

令和7年度からパンの提供が週1回になります。

(現在) 毎週 水・金 → (令和7年4月から) 毎週 火

なお、納入業者は現在と変わらず、「高月製パン」です。

