

＊かまぼこ・さつまあげは「卵なし」を使用します。

嬉野学校給食センター

2月 献立表

★毎月19日は食育の日 ★毎月8のつく日はいい塩の日

B.C.R (曜日)	献立名	主に血や肉になる食べ物			主に体の調子を整える食べ物			主に熱や力になる食べ物			調味料・だし	栄養士のローマ字	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 糖類	油脂						
2月 (月)	ごはん 牛乳 揚げ番きき 小学生1個 中学生2個		牛乳			米 強化米 小麦粉 香南 米粉		ホークナイヨン 塩	721	★ 牛乳について ★			
	パンサンスー	ハム(乳)		にんじん	ちやし きゅうり	小麦粉 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	25.5 26.7 88.2 2.6	1日に必要なカルシウムは牛乳3本分です。1本は学校、1本家庭、もう1本分は食材からとりましよう。			
3日 (水)	ちらし寿司 きさみのり 牛乳	とり肉	牛乳 昆布 のり	にんじん 枝豆	ごぼう いいたけ	米 強化米 砂糖	油	酢 塩 しょうゆ みりん 塩	602 25.5 20.0	★ 節分 ★			
	いわし みぞれ煮	いわし			だいこん	砂糖 なたくり粉		しょうゆ しょうゆ かつおだし しょうゆ 塩	84.8 3.1	今日は、豆と番を分ける節分です。この季節の変わり目には体調を整え、寒いものを払うために、豆まきが始まったそうです。皆さまは昔から現在まで続いている日本の文化です。			
4日 (木)	麦ごはん 牛乳 望わかめの酢の物		牛乳		きゅうり	米 強化米 麦 砂糖	ごま油	酢 しょうゆ みりん 酒	540 17.4 13.1 94.9 1.4	★ 望わかめ ★			
	望わかめの酢の物	とり肉		にんじん いんげん	ごぼう いいたけ	望芋 こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ しょうゆ みりん		わかめは、麦・望・根の3つの部分に分けられ、このうち望の部分を集めたのが、望わかめです。コリコリとした歯触りが特徴です。今日は酢の物にしました。			
5日 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のソテーソテー焼き		牛乳			米 強化米		しょうゆ 赤ワイン	636 27.5 18.3	★ ひじき ★			
	ひじきのめめ煮	とり肉 大豆	ひじき 煎布(粉)	いんげん	りんごコーン しょうが にんにく	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ しょうゆ みりん 煮干しだし	98.9 2.2	ひじきは、わかめや昆布と違いように、海でとれる海そうなのなかまです。給食では、干したひじきを水につけて戻した後、味をつけてやわらかくなるまで煮ています。			
6日 (土)	ひじきサラダ	みそ		にんじん	はくさい たまねぎ しめじ ねぎ	さつまいも		煮干しだし					
【 小学1年生～6年生・中学1年生～2年生 ふれあい弁当 】 【 中学3年生 お別れ給食 】													
9日 (月)	ごはん 牛乳 しいらの照焼き		牛乳		しょうが	米 強化米		醤油 みりん しょうゆ	602 27.1 20.8	★ しらあえ ★			
	しらあえ	豆腐 みそ		にんじん ほうれん草	しいたけ	しらたき 砂糖	ごま(いり)	しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ 醤油	82.2 1.3	しらあえは、季節の野菜を豆腐、さとう、みそ、ごまなどで和えた料理です。ひじきや望芋を入れてもおいしいです。			
10日 (火)	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー		牛乳		ごぼう しめじ ねぎ	米 強化米 麦		煮干しだし みりん しょうゆ	599 19.8 17.3 99.0 2.4	★ ビーフカレー ★			
	ビーフカレー	牛肉		にんじん	にんにく たまねぎ	じゃがいも	油	しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ 醤油		ビーフとは、牛の肉のことです。肉は、他の肉に比べて脂肪が多いのが特徴です。高たんぱく、高脂肪で消化吸収されやすく、エネルギーのもとになります。			
11日 (水)	ひじきサラダ	みそ		にんじん	はくさい たまねぎ しめじ ねぎ	さつまいも		煮干しだし					
建国記念の日													
12日 (木)	ごはん 牛乳 回鍋肉		牛乳		しょうが	米 強化米		しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ 醤油	584 25.9 15.4 90.5 2.2	★ よくかんで食べましょう★			
	中華スープ	豆腐 みそ		にんじん	たまねぎ ちやし	砂糖 なたくり粉	ごま(いり)	しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ 醤油		みなさんは食事のとき、一口ごとに一回噛んでいただきますか？30回は噛むように心がけてください。			
13日 (金)	さつまいものマヨネーズ和え	豆腐 豆腐		にんじん	きゅうり	さつまいも さとう		しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ 醤油	640 27.2 25.5 81.8 2.7	★ パンについて ★			
										給食のパンは、おやつといしょに食べるため、さとうはあまりはいりておらず、パンそのものの炭水化物を多く含んでいます。パンは、ごはんや米に比べて、消化が早いです。			
16日 (月)	ごはん 牛乳 豆腐のそぼろ丼(具)		牛乳		たまねぎ ねぎ	米 強化米		しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ 醤油	624 28.4 20.8 86.2 1.9	★ ほうれん草 ★			
	ほうれん草のごまあえ	豆腐 牛ひき肉 豚ひき肉 卵		にんじん	たまねぎ ねぎ	さつまいも さとう	ごま(いり)	しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ 醤油		ほうれん草は、「緑黄色野菜」です。ほうれん草には血を造るもとになる「鉄」という栄養素がたっぷり含まれています。			

品名 (単位)	献立名	主に血や肉になる食べ物		主に体の調子を整える食べ物		主に熱や力になる食べ物		調味料・だし	エネルギー 100gあたり のエネルギー 値(kcal)	栄養上の ポイント
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳 魚油	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 糖類	油脂			
17日 (月)	カレーピラフ 牛乳	牛ひき肉	カルピソー	にんじん	たまねぎ	米 強化米	油	コンソメ カレー粉	616	★ 花野菜サラダ ★
	パンプキンロール	小学生1個 中学生2個		パンプキンロール (ピラフ・カレー・肉類・野菜・果物・豆類)			油	カレー粉	187	
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー	砂糖	油	しょうゆ 塩	24.1	
18日 (火)	コンソメスープ	ベーコン(肉)		にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ	たまねぎ	油	コンソメ	88.3	★ 鶏のちゃんちゃん焼き ★
	ごはん 牛乳		牛乳			米 強化米			607	
18日 (火)	鶏のちゃんちゃん焼き	鶏	みそ	かぼちゃ えだまめ	たまねぎ しめじ	砂糖	油	しょうゆ みりん	26.8	★ 鶏のちゃんちゃん焼きは、鶏などの 骨と野菜を強いてみそなどで煮 味した日本の郷土料理です。北 海道の釧路市の名物なんです よ。
	キャベツのあえ物	ウナ(ほくろ)	わかめ	どうもろこし	キャベツ だいこん	砂糖		しょうゆ	17.2	
19日 (水)	すまし汁			にんじん ほうれん草	ごぼう しめじ			かつおだし	91.4	★ うれしの茶給食 ★
	ごはん 牛乳					米 強化米			2.3	

嬉野茶給食の日

19日 (水)	嬉野茶とり菜	とり肉	牛乳	お茶	しょうが	小麦粉	油	酒 塩	576	★ うれしの茶給食 ★
	塩ちり野菜	豆腐 鶏肉	豆腐	にんじん	きゅうり	白玉粉		煮干しだし	26.8	
20日 (木)	小豆粥	かまぼこ		にんじん	はくさい ごぼう	白玉粉		しょうゆ	15.7	★ 鶏は、「うれしの茶給食」で す。我々お茶の粉を混ぜていま す。豆腐粥汁は、白玉粉と豆 腐をこねています。もちもちし ていておいしいですよ。
	小豆粥			にんじん	きゅうり	白玉粉		しょうゆ	86.8	
20日 (木)	スナックミートソース	牛ひき肉	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ	小麦粉	油	しょうゆ しょうゆ	1.6	★ いちご ★
	イタリアンサラダ	牛ひき肉	スナックミートソース	にんじん	きゅうり	小麦粉		しょうゆ	64.9	
23日 (日)	いちご				きゅうり	小麦粉		しょうゆ	28.0	★ 鶏は、一口大の角切にした豚 肉に下味をつけて揚げ、たまね ぎ・にんじん・ピーマンなどの 野菜といっしょに甘酢あんがか らめたものです。
	いちご				きゅうり	小麦粉		しょうゆ	23.0	

天皇誕生日

24日 (月)	ごはん 牛乳		牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ	米 強化米	油	しょうゆ	65.5	★ 鶏 ★
	豚	豚肉		にんじん	しょうが たまねぎ	米 強化米	油	しょうゆ	24.4	
25日 (火)	鶏スープ	鶏		クリームコーン	たまねぎ	小麦粉	ごま油	コンソメ	20.7	★ 日本型食生活 ★
	ごはん 牛乳		牛乳	いんげん にんじん	ちやし えのき	砂糖	ごま(油)	しょうゆ	96.8	
25日 (火)	ちやしとえのきのごま酢あえ	ちくわ	わかめ	いんげん にんじん	ちやし えのき	砂糖	ごま(油)	しょうゆ	22.0	★ 日本型食生活 ★
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ	砂糖	ごま(油)	しょうゆ	14.4	
26日 (水)	さくらゼリー					砂糖			120.8	★ 日本型食生活 ★
						砂糖			1.6	

大野原小学校 リクエスト給食

26日 (水)	ツナサラダ	ツナ(ほくろ)		とうもろこし	レモン きゅうり	小麦粉	油	しょうゆ	71.1	★ リクエスト給食 ★
	コンソメ		スナックミートソース	とうもろこし	レモン きゅうり	小麦粉	油	しょうゆ	27.4	
27日 (木)	アペロラゼリー			クリームコーン	たまねぎ	小麦粉	ごま油	コンソメ	21.5	★ リクエスト給食 ★
	アペロラゼリー			クリームコーン	たまねぎ	小麦粉	ごま油	コンソメ	103.6	
27日 (木)	さわらのペリ病き	さわら		パプリカ	にんにく	小麦粉	油	しょうゆ	56.6	★ かせ芋粥 ★
	おからサラダ	おから	かつお節	にんじん	たまねぎ きゅうり	小麦粉	油	しょうゆ	26.3	
27日 (木)	ミネストローネ	ベーコン(肉)		にんじん トマト	たまねぎ しめじ	小麦粉	油	しょうゆ	27.1	★ かせ芋粥 ★
	ミネストローネ	ベーコン(肉)		にんじん トマト	たまねぎ しめじ	小麦粉	油	しょうゆ	61.5	

来週から3月になります。まだまだ、かせやインフルエンザなどの病気が心配です。入館の体は元気な方や元気な方が増えること、かせやインフルエンザにかかりやすくなります。しっかりと食べて、適切な運動、十分な睡眠をとることが大切です。