給食だより　２月号

２月の地産地消

米　だいず　にんにく　若さのみそ
干ししいたけ　あいおいさんとうふ
ゆず果汁　ちりめんじゃこ

２月のかみかみ献立

６日（木）チリコンカーン
13日（木）キャベツのスープ
20日（木）鶏肉のトマト煮込み
27日（木）じゃこのカミカミサラダ

今年の節分は２月２日です。暦の上ではもうすぐ春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい時期です。
体調を崩しやすい気候が続いているので、栄養バランスの摂れた食事、適度な休養・睡眠、手洗いうがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

食事で体をあたためましょう

身体が温まり、全身の血液の流れがよくなると、体を守る免疫力がアップすると言われています。体を温める効果のある食材や、メニューを取り入れて、免疫力を高めましょう。

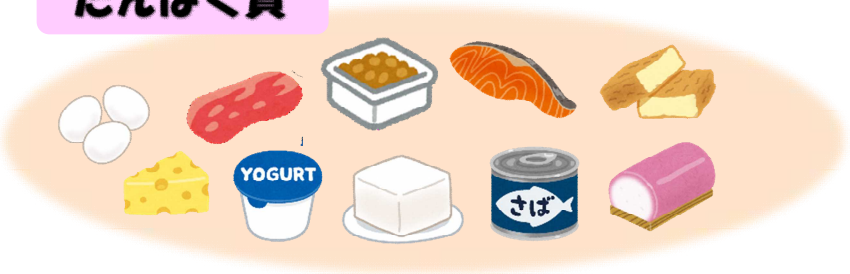
体を温める食材

冬が旬の野菜には、体を温めるものが多くあります。
ただし、大根や白菜など、水分が多い野菜は、生で食べると体を冷やしてしまうので、加熱調理して食べると良いです。

体を温めるメニュー

鍋料理や温かいうどん、汁物などがおすすめです。特に朝は一日の中でも最も体温が下がります。みそ汁、スープやホットミルクなどで体を温めて、一日をスタートさせましょう。

たんぱく質



肉・魚・卵・豆などたんぱく質を多く含む食品は、血や肉を作り、体力をつけます。脂肪を燃えやすくして体を温めるはたらきがあります。
毎食取り入れるように心がけましょう。

相生市学校給食テーマ

まるまる満点！多彩なメニュー！
未来につながる　相生の給食！！

２月の『まるまる満点メニュー』

3日（月）いわしのみそ煮　大豆とさつまいもの甘辛　白菜のすまし汁

２月は『節分献立』です。節分には、「豆まき」や「ヒイラギいわし」を玄関に飾る習慣があります。豆まきでは、炒った**大豆**をまいて、家から邪気を追い出し、福を呼びこみます。ヒイラギいわしとは、焼いた**いわし**の頭をヒイラギの枝に刺したもので、強いにおいで鬼を追い払うとされています。
給食では、いわしのみそ煮と、大豆とさつまいもを油で揚げて、甘辛いタレで味付けした新メニューが登場します。

２月こんだて

令和6年度

相生市学校給食会

日	曜日	パン ごはん	牛乳	おかず	ざいりょう名 ねつや力になるもの ☆黄のたべもの	ざいりょう名 体をつくるもの ☆赤のたべもの	ざいりょう名 体のちょうしをととのえるもの ☆緑のたべもの	家庭でとくにとりたいもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ量 kcal 上段:小学生	たんぱく質 g 下段:中学生
3	月	[まるまる満点メニュー] ごはん	○	いわしのみそに だいずとさつまいものあまから はくさいのすましじる	**ごはん** でんぷん さつまいも あぶら さとう クイッティオ	ぎゅうにゅう いわし みそ **だいず** かまぼこ	はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	いろのこい やさいるい	591 713	21.5 25.4
4	火	ごはん	ジョア	ちくわのいそべあげ ひじきとツナのいりに しろみそじたてのかすじる	**ごはん** あぶら こめこのてんぷらこ さとう ごま油	ジョア ちくわ あおのり ひじき まぐろフレーク だいずのはな ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん コーン いんげん こんにゃく だいこん しろねぎ	きのこるい	563 707	21.7 28.0
5	水	そぼろ どんぶり	○	ぶたもやしスープ	**ごはん** さとう あぶら ごま油 ラー油	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいずのはな ぶたにく かつおぶし みそ	いんげん しょうが **にんにく** もやし にんじん ねぎ	さかなるい	579 688	26.9 30.9
6	木	パン	○	チリコンカーン レタスのスープ バナナ	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう **だいず** ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん **にんにく** レタス コーン しめじ バナナ	かいそうるい	562 643	26.2 30.1
7	金	ごはん	○	かんとうに わかさのみそのみそしる	**ごはん** じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく がんもどき あつあげ とうふ わかめ うすあげ **わかさのみそ**	だいこん こんにゃく はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	くだものるい	608 726	24.1 27.6
10	月	ごはん	○	ホイコーロー キムチスープ	**ごはん** さとう あぶら ごま油	ぎゅにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ	キャベツ ピーマン にんじん しろねぎ **にんにく** しょうが はくさいキムチ もやし にら	いもるい	568 676	23.7 27.3
12	水	(受験応援献立) カツカレーライス	ジョア	コールスローサラダ	**ごはん** あぶら じゃがいも バター さとう オリーブ油	ジョア ささみカツ ぶたにく チーズ チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ コーン レモン果汁	たまごるい	593 722	21.0 25.1
13	木	(バレンタイン献立) パン	○	ハートがたにこみハンバーグ こふきいも キャベツのスープ チョコクリーム	パン あぶら さとう じゃがいも チルドチョコレート	ぎゅうにゅう ハンバーグ あおのり とりにく **だいず**	キャベツ たまねぎ にんじん コーン	こざかなるい	619 727	23.9 29.0
14	金	ごはん	○	だいこんのかんこくふうにものばちじる(たまごいり)	**ごはん** さとう ごま油 ばち でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ うすあげ	だいこん ねぎ しょうが **にんにく** にんじん	さかなるい	555 663	21.6 24.8
17	月	ごはん	○	タッカルビ トック	**ごはん** じゃがいも さとう ごま油 トック あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん にら しょうが **にんにく** もやし なましいたけ ねぎ	しゅじつるい	560 667	20.3 23.1
18	火	ごはん	○	あじのからあげカレーソース ごしきあえ わかさのみそのみそしる	**ごはん** でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし とうふ わかめ うすあげ **わかさのみそ**	キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん コーン たまねぎ ねぎ	きのこるい	550 659	24.5 28.2
19	水	(食育の日) ごはん	○	ぶたにくとだいこんのみそに のっぺいじる	**ごはん** あぶら さとう さといも でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ **わかさのみそ** **あいおいさんどうふ** うすあげ	だいこん こんにゃく にんじん いんげん しょうが たまねぎ ねぎ **ほししいたけ**	くだものるい	603 722	21.4 24.8
20	木	パン	○	とりにくのトマトにこみ ビーンズポタージュ	パン オリーブ油 さとう でんぷん じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく **だいず** ベーコン	ブロッコリー しめじ **にんにく** トマト缶 たまねぎ しろねぎ パセリ	かいそうるい	612 708	33.6 38.8
21	金	げんりょうごはん	ジョア	きつねもちうどん こんにゃくのおかかに のりのつくだに	**ごはん** うどん もちいなり さとう あぶら	ジョア とりにく あつあげ かつおぶし のりのつくだに	にんじん ねぎ こんにゃく たけのこ いんげん	やさいるい	593 720	18.7 21.9
25	火	ごはん	○	やきにくふういために ちゅうかふうかきたまじる デコポン	**ごはん** ごま さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ピーマン りんご **にんにく** しろねぎ たけのこ ねぎ **ほししいたけ** しょうが デコポン	いもるい	597 703	22.5 25.9
26	水	ごはん	○	だいずとごぼうのミンチカツ ツナあえ はるさめスープ	**ごはん** あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう だいずとごぼうのミンチカツ まぐろフレーク とりにく	はくさい チンゲンサイ コーン **ゆず果汁** にんじん たまねぎ **ほししいたけ**	こざかなるい	587 737	21.7 26.2
27	木	こめこパン	○	じゃこのカミカミサラダ ビーフシチュー	こめこパン あぶら さとう バター じゃがいも	ぎゅうにゅう **ちりめんじゃこ** ぎゅうにく	きりぼしだいこん こまつな にんじん **ゆず果汁** たまねぎ マッシュルーム	しゅじつるい	569 699	19.4 22.7
28	金	ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものにこみ こんさいのごまみそしる	**ごはん** じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく うすあげ みそ	たまねぎ いんげん しょうが だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	かいそうるい	570 681	19.8 22.5