



2月 学校給食こんだて予定表

平成30年度 南アルプス市立北部学校給食センター



日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo
1(金)	ひじきごはん	○	ひじき あぶらあげ	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ えだまめ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう	《節分給食》 “季節を分ける”と書く 「節分」は、季節の節目の 行事です。節分といえば、 豆まきですね。「鬼は外、 福は内」のかけ声とともに 豆をまき、歳の数だけ豆を 食べて、無病息災を願いま す。
	いわしのかりかりフライ		いわし	しょうが	さとう かたくりこ げんまいこ こめあぶら じゃがいも	
	野菜のごま和え			にんじん キャベツ もやし ほうれんそう	さとう ごま	
	鬼かまぼこのすまし汁		かまぼこ かつおぶし	だいこん しめじ みずな		
	福豆		だいず			
4(月)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	いかはタウリンと呼ばれる 栄養素が豊富で、疲労回復 や血圧を下げる効果があり ます。
	いかのねぎ塩焼き		いか	しょうが ねぎ	ごまあぶら	
	筑前煮		とりにく	こんにゃく にんじん れんこん ごぼう しいたけ きぬさや	こめあぶら さとう	
	わかめのみそ汁		とうふ にぼし みそ わかめ	だいこん にんじん ねぎ		
	りんご			りんご		
5(火)	子どもパン	○			★こどもパン	チーズは、人の体に必要な 栄養素の多くがバランスよ く含まれています。特に骨 や歯を丈夫にするカルシウ ムや筋肉をつくるたんぱく 質は、牛乳の6倍も含まれ ています。
	鶏肉のトマトソース		とりにく	にんにく たまねぎ バジル	こめこ かたくりこ さとう こめあぶら	
	豆とチーズのサラダ		だいず あかいんげんまめ ★チーズ	えだまめ キャベツ ブロッコリー	かんきつドレッシング	
	ポテトもちのスープ		★ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいもち	
6(水)	五色ごはん	○		★ごしきごはんのもと(のぎわな・しばづけ あおじそ・にんじん・あかかぶ)	こめ むぎ きょうかまい	ほっけは、北海道の海でと れます。鮮度が落ちやすい ため、昔は食べるものが少 なかったそうですが、今で は、保存方法が発達し、1 年中食べられています。カ ルシウムの吸収を助けるビ タミンDが豊富な魚です。
	ほっけの塩麹焼き		ほっけ			
	野菜の糸かまぼこ和え		いとかまぼこ	にんじん キャベツ もやし ほうれんそう	さとう	
	みぞれ汁		ぶたにく とうふ かつおぶし	しょうが にんじん えのきたけ はくさい だいこん ねぎ	こめあぶら かたくりこ	
7(木)	みそラーメン	○	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし たら ねぎ	★ちゅうかめん こめあぶら	“卵”にはたんぱく質、脂 質、鉄、ビタミン、などの 栄養素がバランスよく含ま れています。特に、卵のた んぱく質はとても質がよく 「たんぱく質の王様」と呼 ばれています。
	煮玉子		★たまご		さとう	
	海藻サラダ		とりにく かいそう	とうもろこし キャベツ きゅうり えだまめ こんにゃく	★ちゅうかごまドレッシング	
	いちご蒸しパン				★いちごむしパン	
8(金)	チキンカレーライス	○	とりにく ★チーズ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん チャツネ(パパイア・りんご・レーズン)	こめ むぎ きょうかまい こめこ かたくりこ こめあぶら ★カレールー	鶏肉は消化が良く、子ども やお年寄り、また胃腸の弱 い人にとっても大切なたん ぱく質源です。
	コールスローサラダ			キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん	★コールスロドレッシング	
	みかんヨーグルト		★みかんヨーグルト			
12(火)	セルフフィッシュバーガー	○	たら だいずこ	レタス	★まるパン こめあぶら ★タルタルソース ★パンこ ★こむぎこ かたくりこ さとう	「セルフフィッシュバー ガー」は、丸パンに白身魚 フライ、レタス、タルタル ソースをはさんでいただき ます。
	キャベツとウインナーのソテー		ウインナー	にんじん しめじ キャベツ ピーマン	こめあぶら	
	かぼちゃのポタージュ		★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	たまねぎ かぼちゃ	こめあぶら ★パンクキンポタージュルー	
13(水)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	ぼんかんは、もともとイン ドで栽培されていました。 インド西部にある「ポー ナ」という地名と、みかん などのかんきつ類の「か ん」をくっつけて、日本で 名づけられたそうです。ビ タミンCを多く含んでいま す。
	韓国風焼き肉		ぶたにく	ねぎ たまねぎ にんにく	さとう ごま ごまあぶら	
	野菜炒め		★ベーコン	にんじん キャベツ もやし いんげん	こめあぶら	
	もずくスープ		いとかまぼこ もずく	えのきたけ とうもろこし ほうれんそう みずな		
	ぼんかん			ぼんかん		
14(木)	スパイシーピラフ	○	ウインナー	にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ	こめ むぎ きょうかまい マーガリン	《バレンタイン給食》 バレンタインにはチョコ レートが贈られることが多 いですね。チョコレートの 原料となるカカオには、気 持ちはリラックスさせる効 果があります。
	ますのハーフ焼き		ます	にんにく レモンかじゅう バジル	オリーブオイル ★バター	
	イタリアンサラダ		★ハム	きゅうり キャベツ ブロッコリー とうもろこし	★イタリアンドレッシング	
	コンソメスープ		とりにく	たまねぎ にんじん だいこん しめじ こまつな		
	もちもちチョコドーナツ				★もちもちチョコドーナツ	

*アレルギー物質の食品表示義務がある7品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。

日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo
15(金)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	“じゃがいも”には体内の余分な塩分を外に出す働きをする、カリウムが多く含まれています。風邪予防に効果があるビタミンCも多いので、しっかり食べて元気な体を作りましょう。
	鶏肉とうずら卵の七味煮		とりにく ★うすらたまご	ピーマン	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう	
	野菜のおかか和え		かつおぶし	キャベツ もやし こまつな にんじん		
	じゃがいものみそ汁		あぶらあげ わかめ にぼし みそ	たまねぎ	じゃがいも	
18(月)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	ささみは胸肉の裏側についている肉で、笹の葉の形に似ていることからこう呼ばれています。疲労回復などの効果があります。
	いかのチリソース		いか	しょうが にんにく たまねぎ くきにんにく	かたくりこ こめこ さとう こめあぶら	
	ささみともやしのサラダ		とりささみ	きゅうり もやし にんじん	さとう ごまあぶら	
	春雨スープ		なると	にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ ねぎ	はるさめ 	
19(火)	米粉パン	○			★こめこパン	《南アフリクス食育の日》 山梨県産“ワインビーフ”は、ワイン作りの過程で生まれる、ぶどうの搾りかすをエサとして与えた牛肉です。ぶどうの皮や種に含まれる“ポリフェノール”という成分の働きにより、牛肉独特のくさみが消え、うまみが増すとされています。
	じゃがいもとチーズのオムレツ		★たまご ★チーズ ★ベーコン ★ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	
	生野菜サラダ			きゅうり キャベツ レタス とうもろこし	コーンクリームドレッシング	
	ワインビーフシチュー		ワインビーフ ★なまクリーム	たまねぎ にんにく セロリ にんじん トマト りんご ブロッコリー	じゃがいも こめあぶら ★デミグラスソース ★ビーフシチュールー	
	富士山ゼリー				ふじさんゼリー	
20(水)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	「松風焼き」は、和菓子の名前にも使われていて、とても風流な名前の献立です。本来は表面に“けしの実”をまぶしますが、今日は、白ごまをまぶしています。
	松風焼き		とりにく とうふ みそ ★たまご	ねぎ たまねぎ ごぼう しょうが	★パンこ さとう ごま	
	野菜のたくあん和え			たくあん ほうれんそう もやし にんじん キャベツ		
	麩のみそ汁		わかめ にぼし みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	★ふ	
21(木)	長崎血うどん	○	ぶたにく ちくわ ★えび	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ はくさい たけのこ きねさや	★さらうどん こめあぶら かたくりこ	“長崎血うどん”は、長崎県の郷土料理です。名前からは、うどんの1種と思われやすいですが、細麺の物は中華料理の「かた焼きそば」に近く、太麺の物は、「焼きうどん」に近いです。
	みそポテト		みそ		じゃがいも かたくりこ こめあぶら さとう	
	野菜とわかめのさっぱり和え		わかめ ★ハム	もやし とうもろこし きゅうり レモンかじゅう	さとう こめあぶら	
22(金)	五穀ごはん	○			こめ きょうかまい おおむぎ もちろまい もちげんまい ひえ もちきび	“はるか”はレモンのような見た目に反して酸味が少なく、さわやかな酸味があるかんきつ類です。愛媛県や広島県で多く生産されています。
	まぐろの甘酢かけ		まぐろ	しょうが ねぎ	かたくりこ こめこ さとう こめあぶら こめあぶら	
	五目きんぴら		たいす さつまあげ	ごぼう にんじん こんにやく えだまめ	こめあぶら さとう	
	かきたま汁		とうふ かつおぶし ★たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう	かたくりこ	
	はるか			はるか 		
25(月)	里もととほろのあんかけごはん	○	とりにく のり	しょうが	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう さといも かたくりこ	“里芋”のぬめりは、胃の粘膜を守ってくれたり、たんぱく質の消化を助けてくれたりと、体にととても良い働きをします。
	野菜のごまマヨネーズ和え			にんじん もやし キャベツ ほうれんそう とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ ごま	
	水炊き		とりにく とうふ	にんじん しめじ しらたき はくさい みずな		
26(火)	カレーうどん	○	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	★うどん こめあぶら ★カレールー	昆布は「よろこぶ」の“こぶ”にも通じ、おめでたい縁起物としてよく食べられています。カルシウムや鉄などが多く含まれ、私たちの体の血や肉になる食品の1つです。
	チーズはんぺんフライ		★チーズ ★はんぺん		★パンこ ★こむぎこ かたくりこ こめあぶら	
	キャベツの塩昆布炒め		ちくわ ★しおこんぶ	とうもろこし キャベツ もやし こまつな	こめあぶら	
	フルーツゼリーポンチ			みかんかん パインかん ももかん	クールゼリー	
27(水)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	“デコボン”は、ヘタの部分が出っ張った形が特徴です。「清見オレンジ」と「ボンカン」をかけた品種で、甘味と酸味のバランスが最高のオレンジと言われています。
	赤魚の白醤油焼き		あかうお		さとう	
	大根のそぼろ煮		とりにく	しょうが にんじん こんにやく だいこん えだまめ	こめあぶら さとう かたくりこ	
	厚揚げのみそ汁		あつあげ にぼし みそ	えのきたけ キャベツ こまつな ねぎ		
	デコボン			デコボン		
28(木)	ツナコーントースト	○	ツナ ★チーズ	とうもろこし たまねぎ	★しょくパン ノンエッグマヨネーズ	白菜は英語でチャイニーズキャベツと言われている、中国が原産の野菜です。冬が旬の白菜は、霜に当たると繊維がやわらかくなり、甘みが増しておいしくなります。
	グリーンサラダ		とりささみ	キャベツ パプリカ ブロッコリー えだまめ	オリーブオイル さとう	
	白菜のクリーム煮		★ベーコン ★ぎゅうにゅう ★だしふんにゅう ★なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい パセリ	こめあぶら ★ベシャメルソース ★クリームシチュールー	
	はちみつレモンゼリー				はちみつレモンゼリー	

*アレルギー物質の食品表示義務がある7品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。