



2月 学校給食こんだて予定表

令和元年度 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
3(月)	五穀ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい おおむぎ もちきび もちあわ アマランサス こま	《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。節分といえは、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。
	いわしの梅煮		いわし	しそ うめ	さとう かたくりこ	
	ほうれん草のごま和え			ほうれんそう にんじん キャベツ もやし	さとう こま	
	キムチ豚汁		ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん はくさい はくさいキムチ たら	こめあぶら じゃがいも こまあぶら	
	福豆		だいず			
4(火)	子どもパン	○			★子どもパン	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。
	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	
	グリーンサラダ		とりささみ	キャベツ パプリカ ブロccoli 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 ★だっしふんにゅう ★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 ★クリームシチューのもと	
5(水)	わかめごはん	○	わかめ		こめ むぎ きょうかまい	みかんの白い筋や袋には、豊富な食物繊維のほか、血管壁を強くする働きがあります。みかんを食べる時は、筋や袋ごと食べ、栄養をしっかり摂り入れましょう。
	いかのねぎ塩焼き		いか	しょうが ねぎ	こめあぶら	
	筑前煮		とりにく	こんにゃく れんこん にんじん ごぼう しいたけ きぬさや	こめあぶら さとう	
	大根のみそ汁		あぶらあげ にぼし みそ	だいこん しめじ こまつな		
	みかん			みかん		
6(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	みそは、日本人の食生活に欠かせない調味料です。全国的に多く食べられているのは、大豆に米麹を加える「米みそ」です。みそには、がんや生活習慣病を予防する働きがあります。
	揚げぎょうざ		ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが	★こむぎこ ★パンこ かたくりこ さとう	
	海藻サラダ		かいそう とりささみ	とうもろこし キャベツ きゅうり えだまめ こんにゃく	★あおじそドレッシング	
	アセロラミルクゼリー				★アセロラミルクゼリー	
7(金)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	“きりたんぼ”は、秋田県の名物です。つぶしたごはんを杉の棒の先端から包むように巻き付けて焼いた、たんぼ餅を棒からはずして、食べやすく切った食べ物です。鍋物に入れたり、味噌をつけて焼いて食べます。
	おき焼き風煮		ぶたにく とうふ	たまねぎ しらたき にんじん しいたけ ねぎ	こめあぶら さとう	
	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	
	きりたんぼ汁		★とりつくね かつおぶし	ごぼう だいこん まいたけ ねぎ せり はくさい	きりたんぼ	
10(月)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	鶏肉は、良質なたんぱく質で、ビタミンB群も豊富です。消化吸収が良く、胃腸の調子が悪い時でも食べることができます。
	鶏肉の照り焼き		とりにく	しょうが	さとう	
	野菜のおかか煮		かつおぶし	もやし はくさい えのきたけ とうもろこし こまつな		
	根菜のみそ汁		あつあげ にぼし みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ		
りんご		りんご				
12(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	鯖は魚の中でもビタミンDが多いのが特徴です。ビタミンDはカルシウムの吸収を良くして、骨を強くする効果があります。
	さばの竜田揚げ		さば	しょうが	さとう かたくりこ こめこ こめあぶら	
	つぼ漬け和え		いとかまぼこ	キャベツ ほうれんそう にんじん ★つぼづけ		
	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		
13(木)	長崎皿うどん	○	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 きぬさや	★さらうどん こめあぶら かたくりこ	“長崎皿うどん”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	
	野菜とわかめのレモン和え		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	
14(金)	カレーライス	○	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも こめあぶら ★カレールー	《バレンタイン給食》 バレンタインにはチョコレート以外に、ハート型をしたプレゼントやカードを贈ることがあります。今日は、「ハートのフルーツポンチ」です。
	キャベツとブロッコリーのソテー		ウインナー	しめじ パプリカ キャベツ ブロccoli	マーガリン	
	ハートのフルーツポンチ			みかんかん パインかん ももかん	★あんにとろみミックス	

*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
17(月)	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。
	豚肉のしょうが焼き		ぶたにく	しょうが	さとう	
	五目きんぴら		さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ えだまめ	こめあぶら さとう	
	豆乳汁		あぶらあげ にぼし みそ とうにゅう	だいこん えのきたけ はくさい あさつき	さつまいも	
	ぼんかん 			ぼんかん		
18(火)	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	
	中華風コーンスープ		★ハム ★たまご	たまねぎ きくらげ とうもろこし ねぎ	かたくりこ	
19(水)	三色どぼろ丼	○	とりにく ★たまご	しょうが ごぼう にんじん グリンピース	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう	“れんこん”には、穴がたくさんあり、穴をのぞくと先までよく見えます。「先の見通しがきく」という意味から、縁起のよい食べ物とされています。れんこんの穴は、大きさに関係なく、真ん中に1つ、周りに9つあいています。
	れんこんのさっぱり和え			れんこん とうもろこし こまつな きゅうり	さとう ごまあぶら	
	厚揚げのみそ汁		あつあげ わかめ にぼし みそ	だいこん たまねぎ にんじん		
	みかんゼリー				みかんゼリー 	
20(木)	ライ麦パン	○			★ライむぎパン	さけの赤い色は「アスタキサンチン」という色素の色です。がんの発生を抑える抗ガン作用や、体の中の活性酸素を消す抗酸化作用があります。
	鮭とほうれん草のグラタン		さけ ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★チーズ	たまねぎ マッシュルーム ほうれん草	★バター ★コーンクリームスープのもと	
	花野菜サラダ		★ハム	きゅうり レタス パプリカ カリフラワー ブロッコリー	★フレンチドレッシング	
	ポトフ		フランクフルト	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも	
21(金)	ほうとう	○	ぶたにく あぶらあげ にぼし みそ	にんじん かぼちゃ はくさい しめじ ねぎ	こめこのほうとうめん さといも	《南アルプス食育の日》 “ほうとう”は、山梨県の郷土料理です。昔、山の方では、米作りが難しく、麦が栽培されていました。収穫された麦を麺にして、季節の野菜と一緒にみそで煮込んで食べたのが始まりと言われています。
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ あおのり		★こむぎこ かたくりこ こめあぶら	
	野菜のごまマヨ和え			キャベツ ほうれん草 にんじん きゅうり きりぼしだいこん れんこん	ノンエッグマヨネーズ ごま	
	富士山ワッフル				★ふじさんワッフル	
25(火)	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	“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。
	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	
	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		
26(水)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	“スイートスプリング”は、「上田温州みかん」と「八朔」をかけた品種です。ゴツゴツとした外皮ですが、すっきりした甘さとさわやかな香りが特徴です。
	あじのスタミナ焼き		あじ みそ	にんにく しょうが りんご	さとう ごまあぶら ごま	
	大根とさつま揚げの煮物		★さつまあげ	だいこん にんじん こんにゃく えだまめ	さとう	
	小松菜のみそ汁		にぼし あぶらあげ みそ	たまねぎ はくさい こまつな		
	スイートスプリング		スイートスプリング			
27(木)	ミルクパン	○			★ミルクパン	“ミネストローネ”とは、イタリア語で「具たくさん」や「ごちゃませ」などの意味があります。おもにトマトを使った野菜スープです。
	マーマレードチキン		とりにく	にんにく	マーマレードジャム	
	ツナと水菜のサラダ		ツナ	もやし にんじん みすな きゅうり	たまねぎドレッシング	
	ミネストローネ		ウインナー しろいんげんまめ エジプトまめ いんげんまめ あかいんげんまめ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん キャベツ トマト パセリ	マーガリン さとう	
	おさつスティック			さつまいも さとう		
28(金)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	豚肉には、体をつくる働きがあるたんぱく質や、食べ物が体の中でエネルギーに変わるのを助ける働きがあるビタミンB1が多く含まれています。
	豚肉とじゃがいもの甘辛揚げ		ぶたにく	にんにく えだまめ	かたくりこ こめこ さとう こめあぶら じゃがいも	
	野菜の磯香和え		のり	ほうれん草 もやし キャベツ とうもろこし		
	麩のみそ汁		にぼし みそ	たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ	★ふ	

*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。