



2月 学校給食こんだて予定表

令和2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(月)	里芋とそばろのあんかけごはん	○	とりにく	しょうが えだまめ	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、体にとっ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 こまつな とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ こま		
	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		
2(火)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	《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。
	いわしの蒲焼き		いわし	しょうが	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう こま	
	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	
	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 にら	こめあぶら じゃがいも こまあぶら	
福豆	だいず えんどうまめ あおのり		さとう かたくりこ ★こむぎこ			
3(水)	フォカッチャ	○			★フォカッチャ	“ミネストローネ”とは、イタリア語で「具だくさん」や「ごちやませ」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。
	鶏肉のハニーマスタード焼き		とりにく	レモンかじゅう	はちみつ ノンエッグマヨネーズ	
	ひじきとフロッコリーのサラダ		ひじき ★ハム	もやし きゅうり パプリカ フロッコリー	★イタリアンドレッシング	
	ミネストローネ		ウインナー しろいんげんまめ あかいんげんまめ エジプトまめ 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	
4(木)	ジャージャー麺	○	ぶたにく とりにく みそ ★たまご	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし	★ちゅうかめん こめあぶら さとう かたくりこ こまあぶら こま	“えび”は世界中の海や川にいますが、世界で3000種類、日本だけでは、400種類いるそうです。高血圧や脳の病気を予防する「タウリン」という栄養が含まれています。
	えび団子のスープ		★えびボール	しいたけ えのきたけ キャベツ チンゲンサイ		
	バナナ蒸しパン				★バナナむしパン	
5(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。
	豚肉とじゃがいもの甘辛揚げ		ぶたにく	にんにく グリンピース	かたくりこ こめこ こめあぶら じゃがいも さとう	
	白菜の柚子かつお和え		かつおぶし	ほうれんそう はくさい もやし にんじん とうもろこし	★ゆずかつおドレッシング	
	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	
8(月)	鮭菜めし	○	さけ	だいこんば	こめ むぎ きょうかまい さとう	“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。鍋物に入れて、味噌をつけて焼いて食べます。
	いかのしょうが焼き		いか	しょうが	さとう	
	野菜の磯香和え		のり	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん とうもろこし		
	きりたんぼ汁		とりにく かつおぶし	ごぼう まいたけ はくさい せり ねぎ	きりたんぼ	
9(火)	はちみつパン	○			★はちみつパン	“白菜”は、中国が原産の野菜で、英語で「チャイニーズキャベツ」と言います。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。
	ささみのレモンソース		とりささみ	しょうが にんにく レモンかじゅう	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう	
	グリーンサラダ		ツナ	キャベツ きゅうり パプリカ フロッコリー	オリーブオイル さとう	
	白菜のクリーム煮		★ベーコン ★だっしふんにゅう ★ぎゅうにゅう ★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	
10(水)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	お祝いの席には欠かせない「真鯛」は、体全体が赤っぽいのが特徴です。日本人好みの味で、見た目にも楽しませてくれます。旬は晩秋から春にかけての時期です。産卵期(2月から6月)の直前に「桜鯛」と呼ばれ、脂が最高に乗る時期となります。今日は、愛媛県産の「真鯛」です。
	まだいの塩麹焼き		まだい			
	大根のそばろ煮		とりにく	しょうが にんじん こんにゃく だいこん えだまめ	こめあぶら さとう かたくりこ	
	豆腐のみそ汁		とうふ にぼし みそ	たまねぎ しめじ こまつな ねぎ		
りんご		りんご				
11(木)	建国記念の日					
12(金)	チキンカレーライス	○	とりにく	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム 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 ★カレールウ	カレー粉は、ミックススパイスのひとつで、数種類の香辛料を混ぜて作られています。カレーはインドが発祥の地で、タミール地方の「汁」という意味の「カリ」がなまったものといわれています。
	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 フロッコリー	かんぎつドレッシング	
	アセロラミルクゼリー				アセロラミルクゼリー	

*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(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「ボーナ」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。風邪予防に効果があるビタミンCを多く含んでいます。
	さばの甘酢かけ		さば	しょうが ねぎ	かたくりこ こめこ こめあぶら ごまあぶら 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 いんげん	こめあぶら さとう	
	なるとのすまし汁		なると とうふ かつおぶし	だいこん しいたけ ほうれんそう		
	ぼんかん			ぼんかん		
16(火)	ツナとトマトのスパゲティ	○	★ベーコン ツナ ★チーズ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん しめじ トマト	★スパゲティ こめあぶら さとう	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“ささみ”と呼ばれています。疲労回復などの効果があります。
	ささみと水菜のサラダ		とりささみ	もやし にんじん みすな きゅうり とうもろこし	たまねぎドレッシング	
	もちもちチョコドーナツ				★もちもちチョコドーナツ	
17(水)	わかめごはん	○		わかめ	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	
	野菜のちくわ和え		ちくわ	にんじん きゅうり はくさい こまつな		
	さつまいものみそ汁		あぶらあげ にぼし みそ	にんじん だいこん ねぎ	さつまいも	
18(木)	ミルクパン	○			★ミルクパン	《南アルプス食育の日》 山梨県産“ワインビーフ”は、ワイン作りの過程で生まれる、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、牛肉独特の臭みが消え、うま味が増すと言われています。
	じゃがいもとチーズのオムレツ		★ベーコン ★チーズ ★きゅうにゅう ★たまご	たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	
	大根サラダ		ツナ	だいこん ほうれんそう きゅうり パプリカ	★あおじそドレッシング	
	ワインビーフシチュー		きゅうにく ★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 ★ビーフシチューールウ	
	いちごゼリー				いちごゼリー	
19(金)	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 にんにくのめ	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう	
	春雨サラダ		★ハム	きゅうり もやし にんじん	はるさめ ごまあぶら さとう ごま	
	中華風コンソープ		いとかまぼこ ★たまご	たまねぎ きくらげ とうもろこし チンゲンサイ ねぎ	かたくりこ	
22(月)	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	周りを海に囲まれている日本では、昔からたくさんの種類の「海藻」が食べられていました。今では、体に良い食べ物としてアメリカやヨーロッパでも注目されています。
	かぼちゃコロケ		ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	こめあぶら ★パンこ ★ごむぎこ かたくりこ	
	海藻サラダ		かいそう とりささみ	とうもろこし だいこん きゅうり えだまめ	★ちゅうかごまドレッシング	
	野菜スープ		★ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい しめじ パセリ		
23(火)	 天皇誕生日 					
24(水)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	“はるか”は、レモンのような見た目をしていますが、酸味は少なく、さわやかな酸味があります。主に、愛媛県や広島県で生産されています。
	韓国風焼き肉		ぶたにく	ねぎ にんにく	さとう ごま ごまあぶら	
	野菜のオイスターソース炒め		★ハム	にんじん キャベツ もやし ピーマン	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 みすな		
	はるか			はるか		
25(木)	ごまパン	○			★ごまパン	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 ★きゅうにゅう ★なまクリーム ★チーズ	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう	★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	
	もち麦のコンソメスープ		とりにく	にんにく だいこん にんじん キャベツ パセリ	こめあぶら もちむぎ	
26(金)	甲州牛の牛丼	○	きゅうにく	しらたき しいたけ たまねぎ ねぎ しょうが	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう	“甲州牛”とは、山梨県で飼育された黒毛和種肥育牛の4等級、5等級に分類される牛のことを言います。恵まれた自然の中で、人の手で丹精に育てられるため、きめが細かく、食べた後にほんのりと広がる甘さが特徴です。今日は、甲州牛をたっぷり使った牛丼です。
	れんこんサラダ		ツナ	れんこん とうもろこし にんじん きゅうり	★ごまドレッシング さとう ごま	
	小松菜のみそ汁		あつあげ にぼし みそ	たまねぎ えのきたけ はくさい こまつな		
	富士山ゼリー				ふじさんゼリー	

*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。