令和6年度 2月 学校給食献立表

2月3日は立春です。立春とは二十四節気において春のはじまりであり、1年の始まりとされる日です。節分に食べる豆は邪気を払い、幸福を呼び込むといわれています。

大豆に含まれる脂肪酸は必須脂肪酸のリノール酸が多く、これが動物性脂肪のとりすぎで血管のかべに沈着するコレステロールを取り除く作用があり、高血圧予防に効果があります。そのほかにも大豆にはたんぱく質や糖質、カルシウム、鉄分、ビタミンも多く含む栄養価が高い食品です。

七飯町学校給食センター

日曜	献立名	おもな材料 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
3 (月)	ごはん 牛乳	米	牛乳	
	わかめのみそしる		わかめ,豆腐,油あげ,みそ	
	マーボーじゃがいも	じゃがいも,砂糖,でんぷん,油,ごま油	豚肉,豚レバー,大豆,みそ	玉ねぎ,生姜,にんにく
	ブロッコリーのおかかあえ	砂糖,ごま油	かつおぶし	ブロッコリー,もやし
4 (火)	食パン（2枚）いちごジャム 牛乳	小麦粉,砂糖	牛乳	いちご
	ブラウンシチュー	じゃがいも,生クリーム,小麦粉,油	豚肉	人参,玉ねぎ,トマトピューレ
	ハーブチキン	砂糖,オリーブ油	鶏肉	にんにく,バジル
	フルーツヨーグルトあえ	砂糖	ヨーグルト	パイン,黄桃,みかん,バナナ
5 (水)	ごはん 牛乳	米	牛乳	
	けんちんじる	油	豆腐	人参,ごぼう,大根,いんげん,つきこん,長ねぎ
	白身魚フライ	パン粉,小麦粉,でんぷん,油	ホキ	
	みそおでん	砂糖	うずら卵,鶏肉,棒天,昆布,みそ	大根, 人参,こんにゃく
6 (木)	牛乳		牛乳	
	ひじきスパゲティ	スパゲティ,オリーブ油,バター	ひじき,豚肉,いか	人参,玉ねぎ,しめじ
	たこやき（3コ）	小麦粉,油,砂糖,米粉,でんぷん	たこ,卵,かつおぶし	キャベツ,長ねぎ,紅生姜
	フルーツクリームあえ	ホイップクリーム,砂糖	ヨーグルト	パイン,黄桃,みかん,バナナ
7 (金)	牛乳		牛乳	
	ハヤシライス	米,じゃがいも,小麦粉,油	豚肉,いんげん豆,スキムミルク	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,トマトピューレ
	パリパリサラダ	ワンタンの皮,油,ゴマドレッシング		キャベツ,人参,きゅうり
10 (月)	ごはん 牛乳	米	牛乳	
	かぼちゃ団子汁		鶏肉	かぼちゃもち,大根,人参,ごぼう
	さばのみそ煮	砂糖,でんぷん	さば,みそ	
	昆布のいためもの	ごま,油,砂糖	昆布,豚肉,さつまあげ	つきこん,人参
12 (水)	牛乳		牛乳	
	チャーハン	米,油	卵,焼豚	長ねぎ,にんにく
	たまごスープ	でんぷん	卵,豆腐,ちくわ	人参,長ねぎ
	ごまだんご（2コ）	あんこ,もち米,ごま,砂糖,でんぷん,油		
13 (木)	牛乳		牛乳	
	ソース焼きそば	やきそば,油	豚肉	もやし,玉ねぎ,人参
	はるまき	春雨,小麦粉,でんぷん,砂糖,油	豚肉,ひじき	キャベツ,玉ねぎ,人参,長ねぎ,生姜
	ツナサラダ	エッグケアマヨネーズ	ツナ	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ,レモン
14 (金)	牛乳		牛乳	
	鶏ごぼう丼	米,砂糖	鶏肉,大豆	ごぼう,玉ねぎ,人参,生姜
	キャベツのごまじる	ごま	豆腐,油あげ,みそ,豆乳	キャベツ
	チョコレートケーキオペラ	砂糖,小麦粉,ﾁｮｺﾚｰﾄ,ｱｰﾓﾝﾄﾞ,乳成分	卵,スキムミルク	

今月の目標「豆について知ろう」

豆にはたんぱく質が豊富に含まれており、給食でもよく使われている大豆は、別名『畑の肉』と呼ばれています。給食でもお家でもたくさん豆を食べましょう！

日曜	献立名	おもな材料 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17 (月)	ごはん 牛乳	米	牛乳	
	にらのみそしる		豆腐,油あげ,みそ	にら
	豚肉と春雨のいためもの	春雨,ごま油,油	豚肉,	玉ねぎ,人参,ピーマン,にんにく,生姜
	じゃがいもとキャベツのごまあえ	じゃがいも,ごま,砂糖		キャベツ,人参
18 (火)	黒糖パン 牛乳	小麦粉,砂糖	牛乳	
	ミートボールスープ	マロニー	鶏肉,豚肉	玉ねぎ,白菜,人参,長ねぎ,干し椎茸
	マカロニチーズ	マカロニ,小麦粉,バター,油	ウインナー,牛乳,スキムミルク	玉ねぎ
	フライドポテト	じゃがいも,油		
19 (水)	**七飯産の日** ごはん 山川牛乳	**米**	**牛乳**	
	なめこのみそしる		**豆腐**,みそ	**なめこ**,長ねぎ
	豚肉の南蛮いため	でんぷん,砂糖,ごま油,油	豚肉	玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン,にんにく,生姜
	切干大根のごまあえ	ごま,砂糖	油あげ,ごま,えび	**切干大根**,人参,ほうれん草
20 (木)	牛乳		牛乳	
	あんかけうどん	うどん,砂糖,でんぷん,ごま油	豚肉,油あげ,なると	長ねぎ,小松菜,玉ねぎ,干し椎茸,生姜
	鮭と大豆のべっこう煮	でんぷん,黒砂糖,油	鮭,大豆,みそ	生姜
	カクテルゼリー	砂糖	寒天,豆乳	りんご,ぶどう,もも,みかん,パイン,黄桃
21 (金)	牛乳		牛乳	
	回鍋肉丼	米,でんぷん,砂糖,油	豚肉,みそ	キャベツ,玉ねぎ,人参,干し椎茸,生姜,にんにく
	わかめスープ	ごま,でんぷん	わかめ,なると,豆腐	人参,長ねぎ,えのき
	ソフールプレーン	砂糖	スキムミルク	
25 (火)	ソフトフランスパン 牛乳	小麦粉,砂糖	牛乳	
	コーンポタージュ	小麦粉,バター,生クリーム,油	牛乳,いんげん豆,スキムミルク	コーン,玉ねぎ
	チーズオムレツ	生クリーム	卵,牛乳,スキムミルク,チーズ	玉ねぎ,ほうれん草
	ポテトサラダ	じゃがいも,エッグケアマヨネーズ,砂糖		人参,きゅうり,コーン
26 (水)	ごはん 牛乳	米	牛乳	
	豚汁	じゃがいも	豚肉,豆腐,みそ	人参,ごぼう,玉ねぎ,長ねぎ,つきこん
	メンチカツ	パン粉,でんぷん,砂糖,小麦粉,油	鶏肉,豚肉,卵白	玉ねぎ
	もやしの南蛮漬け	砂糖,ごま油		もやし,人参
27 (木)	牛乳		牛乳	
	ほうれん草のトマトクリームスパゲティ	スパゲッティ,生クリーム,オリーブ油	ベーコン	ほうれん草,玉ねぎ,トマト水煮,にんにく
	チキンナゲット（3コ）	油,でんぷん,砂糖,小麦粉	鶏肉	
	フルーツゼリー（甘夏）			甘夏ゼリー,パイン,黄桃,みかん
28 (金)	牛乳		牛乳	
	チキンカレーライス	米,じゃがいも,バター,油	鶏肉,いんげん豆	人参,玉ねぎ,トマト水煮,にんにく
	白菜と人参のあさづけ			白菜,人参

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン A(レチノール当量)	B1	B2	C	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月平均栄養価	804	28.2	27.9	370	3.4	286	0.42	0.56	31	5.6	2.8

今月の七飯産

米、牛乳、豆腐、油あげ、ごぼう、王様干ししいたけ、切干大根　の使用を予定しています。