


令和3年2月分 中学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」☆みんなですすめる『食育の"わ"』

桜井市立学校給食センター

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
白ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢からめ 鶏もも肉(個) すりおろしにんにく 三温糖 こいくちしょうゆ 米酢 料理酒 小松菜の煮びたし こまつな はくさい カットうす揚げ 三温糖 こいくちしょうゆ わかめと豆腐のみそ汁 カットわかめ 冷凍豆腐 カットうす揚げ カットえのきたけ にんじん みそ 削り節パック 	麦ごはん 牛乳 ミンチカレー 豚ひき肉 大豆(粒状) じゃがいも たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが グリーンピース ソテードオニオン スープストック ローリエ カレールウ1 カレールウ2 糸かまぼこ切干大根のサラダ 糸かまぼこ 切干大根 にんじん こいくちしょうゆ 三温糖 たまねぎドレッシング めざし めざし(個袋) 	米粉パン 牛乳 ハンバーグのケチャップソース 減塩ハンバーグ トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース 花野菜サラダ カットブロッコリー カットカリフラワー ごまドレッシング(個袋) うち豆のポターージュ 鶏肉 うち豆 じゃがいも たまねぎ にんじん 白いんげんペースト むき枝豆 マーガリン 小麦粉 無調整豆乳 こしょう スープストック	チキンライス 白ごはん 炊飯用チキンライスの素 牛乳 キャベツのメンチカツ キャベツのメンチカツ 揚げ油 ABCスーフ カットベーコン にんじん たまねぎ むき枝豆 じゃがいも ABCマカロニ こしょう うすくちしょうゆ スープストック ミルクケーキ ミルクケーキ(個袋) 	コッペパン 牛乳 ポテトカップグラタン ポテトカップグラタン(国産野菜) ピザ用チーズ 茎わかめサラダ 茎わかめ たまねぎ ホールコーン にんじん 糸かまぼこ 柑橘ドレッシング ジュリエンスーフ 鶏肉 にんじん たまねぎ チンゲン菜 カットえのきたけ スープストック こしょう うすくちしょうゆ 乾燥パセリ ブルーベリージャム ブルーベリージャム
麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 冷凍豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ すりおろしにんにく しょうが 青ねぎ トウバンジャン みそ 八丁みそ コチジャン 中華スープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 でんぷん ごま油 三温糖 三色ナムル 大豆もやし にんじん チンゲン菜 うすくちしょうゆ ごま油 白いりごま 三温糖	白ごはん 牛乳 牛どんの具 大和牛 たまねぎ にんじん 糸こんにゃく しょうが 料理酒 三温糖 こいくちしょうゆ 小松菜のみそ汁 ミニ絹揚げ こまつな にんじん だいこん みそ 削り節パック きゅうりづけ きゅうりづけ	食パン(2枚) 牛乳 ホキボーションフライ ホキボーションフライ 揚げ油 ノンエッグタルタルソース(個袋) ポイルキャベツ キャベツ 食塩 ミネストローネ カットベーコン にんじん じゃがいも たまねぎ むき枝豆 トマト水煮 シェルマカロニ マーガリン スープストック こしょう	建国記念の日  なると	
白ごはん 牛乳 さばカレー醤油漬 さばカレー醤油漬 切干大根の煮もの 切干大根 にんじん 平天 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 液体昆布だし にゅうめん汁 三輪そうめん 鶏肉 にんじん 青ねぎ カットうす揚げ カットかまぼこ 干しいたけ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック	わかめごはん 白ごはん わかめごはんの素 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ちくわ(本) 天ぷら粉 青のり 揚げ油 さつま汁 にんじん たまねぎ カットさつまいも ささがきごぼう 青ねぎ ミニ絹揚げ みそ 白みそ 削り節パック いよかん(直送) いよかん(個袋)	背割りコッペパン 牛乳 キーマカレー 豚ひき肉 たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが ソテードオニオン トマト水煮 ローリエ カレールウ1 冬野菜のスーフ 鶏肉 だいこん にんじん たまねぎ はくさい ほうれん草 うすくちしょうゆ 本みりん スープストック 縦向のさつまいもスティック 縦向のさつまいもスティック	給食なし 給食なし  さつまいも	

【カミカミ】のマークがある献立は、かみごたえのあるおかずです。しっかりかんで食べましょう。

22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
白ごはん 牛乳 ビーフコロッケ ビーフコロッケ 揚げ油 キャベツのごま和え キャベツ にんじん 白すりごま 白いりごま 三温糖 こいくちしょうゆ 豚汁 豚肉 ミニ絹揚げ たまねぎ つきこんにゃく ちくわ(kg) にんじん だいこん ささがきごぼう 青ねぎ みそ 削り節パック ふいかけ おかかふりかけ(個袋)	天皇誕生日 	コッペパン 牛乳 オムレツのケチャップソース プレーンオムレツ トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース カラフルサラダ カットブロッコリー カットカリフラワー カット赤パプリカ カット黄パプリカ イタリアンドレッシング ポトフ じゃがいも たまねぎ にんじん だいこん むぎ枝豆 ミニウインナー うすくちしょうゆ こしょう スープストック	白ごはん 牛乳 さんまのみぞれがけ さんま素焼き おろし大根 しょうが ゆずぼん酢しょうゆ 根菜のさんぴら ちくわ(kg) ささがきごぼう にんじん カットれんこん 白いりごま 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 炒め油 じゃがいものみそ汁 じゃがいも にんじん カットわかめ 冷凍豆腐 カットうす揚げ たまねぎ みそ 削り節パック	米粉パン 牛乳 鶏肉の千切りソース 鶏もも肉でんぶんつき 揚げ油 白ねぎ すりおろしにんにく しょうが 三温糖 トウバンジャン トマトケチャップ こいくちしょうゆ 料理酒 白菜のクリーム煮 カットベーコン はくさい たまねぎ カットしめじ にんじん カットいんげん ホワイトルウ マーガリン スープストック 調理用牛乳 生クリーム こしょう

2月給食だより

今月の給食目標 **丈夫な体をつくろう**

平均栄養摂取量

栄養価	中学校
エネルギー	814kcal
たんぱく質	29.2g
脂質	摂取エネルギーの26.6%

6つの基礎食品群

1群	たんぱく質 骨や筋肉、血液などを作ります
2群	カルシウム 丈夫な骨をつくります
3群	ビタミンA 体の調子をとのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます
4群	ビタミンC 体の調子をとのえ、体の抵抗力を高めます
5群	炭水化物 エネルギー源になります
6群	脂肪 エネルギー源になります

寒い時期にも…水分補給が大切です!

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくきましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが潤いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

水分補給のタイミング

- 起きた時・寝る前
- 食事やおやつの時
- 運動をする時とその前後
- 入浴の前後
- のどが渇く前に!



手洗いを忘れずに!

手のひら、指の間、指の先、しっかり洗い流す

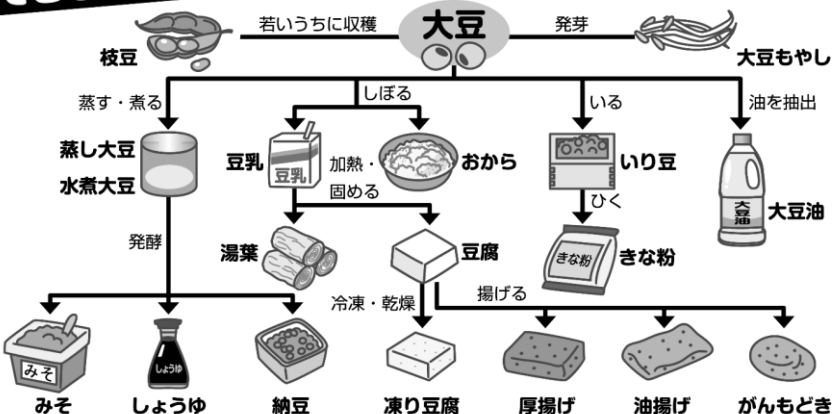
水は冷たいけど、しっかり手を洗いましょう。手洗いのあとは、きれいなハンカチやタオルで手をふきましょ。

節分と大豆のおはなし

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのよう位置づけで、特に大切にされてきました。

大豆からできる食べ物

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



大豆の加工工程：枝豆(若いうちに収穫) → 大豆(発芽) → 大豆もやし(油を抽出) → 大豆油

大豆の加工工程：枝豆(蒸す・煮る) → 蒸し大豆(水煮大豆) → 発酵 → みそ

大豆の加工工程：枝豆(蒸す・煮る) → 蒸し大豆(水煮大豆) → 加熱・固める → 湯葉

大豆の加工工程：枝豆(蒸す・煮る) → 蒸し大豆(水煮大豆) → 加熱・固める → 豆腐 → 揚げると厚揚げ、凍ると凍り豆腐

大豆の加工工程：枝豆(蒸す・煮る) → 蒸し大豆(水煮大豆) → 加熱・固める → 豆乳 → きな粉

大豆の加工工程：枝豆(蒸す・煮る) → 蒸し大豆(水煮大豆) → 加熱・固める → 豆乳 → 納豆

大豆の加工工程：枝豆(蒸す・煮る) → 蒸し大豆(水煮大豆) → 加熱・固める → 豆乳 → がんもどき

豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼=邪気をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

ヤイカガシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆から(大豆を取った後の枝)を添えることもあります。

奈良県産

- 米
- 米粉
- 大和牛
- しめじ
- 豚肉
- 青ねぎ
- カットベーコン
- 野菜かき揚げ(春菊)
- スクランブルエッグ
- こんにゃく(製造)

桜井市産

- 纏向のさつまいもスティック
- 三輪そうめん(製造)

ミンチカレー

<1人分>

- 豚ひき肉 15g
- 大豆(粒状) 5g
- じゃがいも(1cm角切り) 40g
- たまねぎ(1cm角切り) 35g
- にんじん(1cm角切り) 15g
- にんにく(すりおろす) 0.1g
- しょうが(すりおろす) 0.1g
- グリーンピース 5g
- ★ソテードオニオン 20g
- ★コンソメ 1g
- ★ローリエ 0.01g
- カレールー 17g

「おうちで作ってみよう!」おすすめ給食レシピ

★は、お好みで加えてください。
 ＊カレールーはいつも使われているものをお使いください。

<作り方>

- 鍋に少量の油とにんにく、しょうが、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを順に加えて炒め、水を加えて煮る。(水の量は使用するルーの表示を参考にしてください。)
- 材料が煮えたら、大豆、グリーンピース、ルーを加えて煮る。