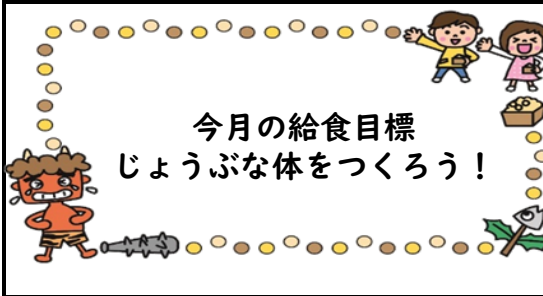


# 令和6年2月分 中学校給食予定献立表

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




**今月の給食目標**  
じょうぶな体をつくろう！

**2月3日は節分です**

節分は、季節の節目の事です。特に冬と春の節目は1年のはじまりということで健康を願い、邪気を払う行事が各地で行われます。日本では「鬼は外！福は内！」のかけ声に合わせて豆まきをする風習があります。

～節分に読みたい絵本～



かえるをのんだととさん  
福音館書店

桜井市立図書館に所蔵されています。


あらすじ  
腹が痛くなったととさんがお寺の和尚さんに相談に行く。「腹に虫がいるからカエルをのむといい」と言われ、カエルを飲み込みます。その後も次々に、ヘビや狐、鬼など、前に飲んだものを食べてしまうものを飲み込みます。最後は和尚さんが、ととさんの口の中に「鬼はそとー！」と豆を投げ込むと、お腹の鬼が「これは節分の豆だ。痛い痛い」と言って、尻の穴からとび出して逃げていくという落ちの聞いていて楽しい昔話です。

給食では、邪気(鬼)を払うといわれる「いわし」と「豆」を使った料理が出ます。節分献立を食べて、一年を健康に過ごしましょう♪

節分献立 1日(木) 2日(金)

5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
<b>白ごはん</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>白菜の塩こんぶ和え</b> 4群 白菜 4群 チンゲンサイ 3群 にんじん 3群 きざみ塩昆布 2群 <b>じゃがいもの辛みど煮</b> 5群 じゃがいも 4群 たまねぎ 3群 にんじん 3群 にら 3群 豚肉 1群 ちくわ(kg) 1群 ささがきごぼう 4群 しょうが 4群 すりおろしにんにく 4群 こいくちしょうゆ 5群 三温糖 1群 みそ 1群 コチジャン 6群 炒め油 6群 <b>ミルクコーヒー液体</b> 5群 ミルクコーヒー(個)	<b>白ごはん</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>ホキの薬味だれ</b> 1群 ホキのでんぶん付き 6群 揚げ油 4群 太ねぎ 4群 しょうが 5群 三温糖 5群 米酢 1群 こいくちしょうゆ 4群 一味とうがらし 3群 <b>根菜さんびら</b> 1群 豚肉 4群 ささがきごぼう 3群 にんじん 4群 れんこん 6群 白いりごま 5群 三温糖 6群 こいくちしょうゆ 1群 本みりん 6群 炒め油 1群 ちくわ(kg) 1群 <b>桜井産大根のみど汁</b> 1群 ミニ絹揚げ 4群 だいこん 4群 たまねぎ 3群 にんじん 3群 こまつな 3群 削り節パック 1群 みそ	<b>コッペパン</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>ハンバーグのサフランソースがけ</b> 1群 ハンバーグ 2群 生クリーム 6群 マーガリン 5群 小麦粉 3群 スープストック 3群 食塩 3群 こしょう 3群 白ワイン 3群 乾燥パセリ 6群 サフラン 5群 <b>ペンのトマトソース</b> 1群 ペンネ 4群 カットベーコン 3群 たまねぎ 1群 にんじん 3群 カットいか 3群 ピーマン 3群 トマト水煮 3群 トマトケチャップ 6群 ウスターソース 5群 赤ワイン 5群 食塩 6群 オリーブ油 5群 こしょう 5群 スープストック 5群 <b>りんごジャム</b> 5群 りんごジャム(個袋)	<b>減量白ごはん</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>鶏ごぼうごはんの具</b> 1群 鶏ひき肉 3群 にんじん 4群 しょうが 4群 ささがきごぼう 4群 うすくちしょうゆ 6群 本みりん 6群 液体かつおだし 6群 炒め油 6群 <b>メンチカツ</b> 1群 メンチカツ 6群 揚げ油 6群 <b>おふとわかめの赤だし</b> 4群 カットえのきたけ 5群 焼きふ 1群 冷凍豆腐 3群 にんじん 4群 たまねぎ 3群 青ねぎ 2群 カットわかめ 1群 八丁みそ 1群 削り節パック	<b>コッペパン</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>カレーパケティ</b> 1群 豚ひき肉 5群 スパゲティ 3群 にんじん 3群 ピーマン 4群 たまねぎ 4群 マッシュルーム水煮 4群 カレー粉 4群 うすくちしょうゆ 4群 トマトケチャップ 4群 ウスターソース 4群 スープストック 4群 こしょう 4群 食塩 4群 <b>フルーツ杏仁</b> 5群 豆乳ゼリー 4群 ミックスフルーツ

12日(月) 13日(火) 14日(水) 15日(木) 16日(金)

12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">振り替え休日</p> 	<b>白ごはん</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>鶏肉の焼き肉風</b> 1群 鶏肉の切り身 4群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 コチジャン 5群 三温糖 6群 こいくちしょうゆ 6群 ごま油 6群 料理酒 6群 本みりん 6群 白いりごま 6群 <b>手作り佃煮</b> 2群 ちりめんじゃこ 2群 きざみ塩昆布 6群 白いりごま 1群 糸かつお 5群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 1群 本みりん 1群 米酢 1群 <b>冬の豚汁</b> 1群 豚肉 1群 ミニ絹揚げ 4群 たまねぎ 5群 つきこんにやく 3群 にんじん 4群 だいこん 4群 ささがきごぼう 3群 青ねぎ 1群 みそ 1群 削り節パック	<b>食パン(2枚)</b> 5群 <b>ジョア</b> 2群 <b>ハート型コロッケ</b> 5群 ハート型コロッケ 6群 揚げ油 6群 <b>元気サラダ</b> 1群 カットベーコン 4群 キャベツ 4群 きゅうり 3群 にんじん 4群 ホールコーン 2群 刻み昆布 1群 糸かつお 1群 うすくちしょうゆ 5群 米酢 5群 三温糖 5群 <b>さつまいものポターージュ</b> 1群 鶏肉 5群 さつまいもペースト 4群 たまねぎ 3群 にんじん 4群 ホールコーン 6群 炒め油 1群 無調整豆乳 1群 食塩 1群 こしょう 1群 スープストック	<b>白ごはん</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>ししゃもフライ</b> 1群 ししゃもフライ 6群 揚げ油 6群 <b>なめだけ</b> 4群 カットえのきたけ 4群 こいくちしょうゆ 4群 本みりん 3群 料理酒 4群 米酢 2群 <b>高野豆腐の煮物</b> 4群 だいこん 1群 高野豆腐 3群 にんじん 4群 むぎ枝豆 1群 平天 1群 鶏肉 5群 干しいたけ 4群 液体かつおだし 6群 炒め油 5群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 5群 うすくちしょうゆ 5群 本みりん	<b>コッペパン</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>カレーボール</b> 1群 カレーボール 6群 揚げ油 6群 <b>キャベツサラダ</b> 4群 キャベツ 3群 にんじん 4群 ホールコーン 1群 チキンフレーク水煮 6群 たまねぎドレッシング <b>ハヤシシチュー</b> 1群 豚肉 4群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 たまねぎ 3群 にんじん 5群 じゃがいも 4群 シテードオニオン 3群 ローリエ 1群 白いんげんペースト 1群 ハヤシルウ 1群 赤ワイン 1群 無調整豆乳 1群 スープストック 1群 食塩 1群 こしょう

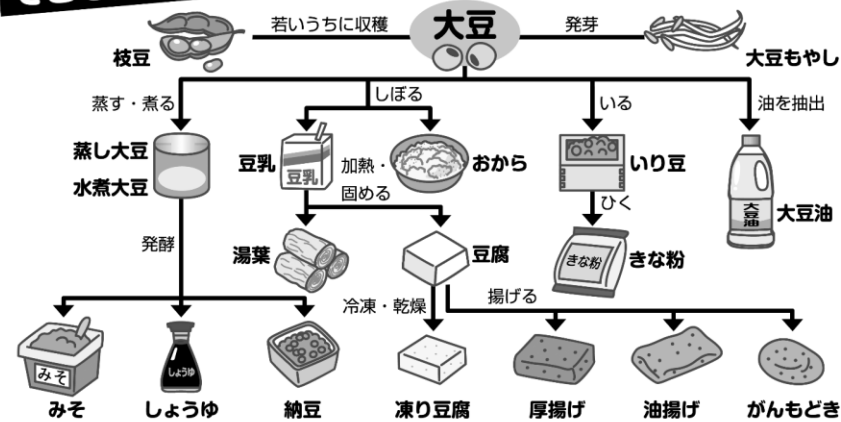
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
<b>麦ごはん</b> 白ごはん 5群 大麦 5群 <b>ジョア</b> 2群 <b>タコライス</b> 豚ひき肉 1群 蒸ひきわり大豆 1群 たまねぎ 4群 パプリカ 3群 キャベツ 4群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 こいくちしょうゆ 4群 ウスターソース 4群 こしょう 4群 赤ワイン 4群 トマトケチャップ 4群 とんかつソース 4群 食塩 4群 トマト水煮 3群 カレー粉 3群 チリパウダー 3群 スライスチーズ(個袋) 2群 <b>ハッシュドポテト</b> ハッシュドポテト 5群 揚げ油 6群 <b>ABCスープ</b> カットベーコン 1群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 こまつな 3群 じゃがいも 5群 ABCマカロニ 5群 スープストック 5群 こしょう 5群 うすくちしょうゆ 5群	<b>白ごはん</b> 牛乳 2群 <b>アジの塩焼き</b> 1群 アジの塩焼き 1群 <b>大根のどぼろ煮</b> 鶏ひき肉 1群 しょうが 4群 平天 1群 にんじん 3群 だいこん 4群 むぎ枝豆 4群 液体かつおだし 5群 三温糖 4群 本みりん 3群 うすくちしょうゆ 4群 こいくちしょうゆ 4群 でんぶん 5群 炒め油 6群 <b>じゃがいものみそ汁</b> じゃがいも 5群 カットわかめ 2群 カットうすあげ 1群 青ねぎ 3群 たまねぎ 4群 削り節パック 1群 みそ 1群 白みそ 1群	<b>コッペパン</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>スペイン風オムレツ</b> 1群 スペイン風オムレツ 1群 <b>こまつなサラダ</b> こまつな 3群 白菜 4群 ホールコーン 4群 カットウインナー 1群 たまねぎドレッシング 6群 <b>鶏肉のトマト煮込み</b> 鶏肉 1群 キャベツ 4群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 カットしめじ 4群 すりおろしにんにく 4群 トマト水煮 3群 スープストック 3群 トマトケチャップ 3群 ウスターソース 3群 赤ワイン 3群 食塩 3群 こしょう 3群	<b>白ごはん</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>豆腐ハンバーグのみぞれあんかけ</b> 1群 豆腐ハンバーグ 1群 おろし大根 4群 しょうが 4群 ぼん酢しょうゆ 4群 <b>ほうれん草とツナのおひたし</b> ほうれん草 3群 まぐろフレーク水煮 1群 しょうが 4群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 5群 <b>三輪じゃがいも</b> 三輪じゃがいも 5群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 青ねぎ 3群 カットかまぼこ 1群 カットうす揚げ 1群 干しいたけ 1群 うすくちしょうゆ 4群 本みりん 4群 削り節パック 4群	<h1>天皇誕生日</h1> 

26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	平均栄養摂取量
<b>麦ごはん</b> 白ごはん 5群 大麦 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>キムタク丼の具</b> 豚肉 1群 白菜キムチ 4群 にんじん 3群 青ねぎ 3群 たまねぎ 4群 刻みたくあん 4群 料理酒 4群 こいくちしょうゆ 4群 <b>大学芋</b> 大学芋 5群 <b>もずくスープ</b> もずく 2群 にんじん 3群 冷凍豆腐 1群 こまつな 3群 カットえのきたけ 4群 干しいたけ 4群 こいくちしょうゆ 4群 中華スープの素 4群 料理酒 4群	<b>白ごはん</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>肉じゃが</b> 1群 肉じゃが 1群 <b>中華和え</b> チキンフレーク水煮 1群 ほうれん草 3群 大豆やし 4群 ホールコーン 4群 にんじん 3群 三温糖 5群 うすくちしょうゆ 6群 ごま油 6群 <b>マーボー春雨</b> 豚ひき肉 1群 にんじん 3群 青ねぎ 3群 干しいたけ 4群 たまねぎ 4群 ごま油 6群 しょうが 4群 すりおろしにんにく 4群 中華スープの素 4群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 5群 トウバンジャン 2群 こしょう 2群 緑豆はるさめ 5群 炒め油 6群	<b>食パン(2枚)</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>鶏肉のレモンソース</b> 1群 鶏肉のレモンソース 1群 揚げ油 6群 三温糖 5群 レモン果汁 4群 こいくちしょうゆ 4群 <b>奈良漬ポテトサラダ</b> じゃがいも 5群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 奈良漬 4群 こしょう 4群 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 <b>かぶと白菜のミルクスープ</b> カットベーコン 1群 かぶ 4群 白菜 4群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 乾燥パセリ 3群 調理用牛乳 2群 生クリーム 2群 スープストック 2群 食塩 2群 こしょう 2群 でんぶん 5群	<b>白ごはん</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>豚肉のしょうが焼き</b> 1群 豚肉 1群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 しょうが 4群 料理酒 5群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 5群 <b>根菜のごま汁</b> ミニ絹揚げ 1群 ささがきごぼう 4群 だいこん 4群 にんじん 3群 青ねぎ 3群 カットしめじ 4群 みそ 1群 白みそ 1群 練りごま 6群 白いりごま 6群 削り節パック 6群	<b>平均栄養摂取量</b> 栄養価 中学校 エネルギー 803kcal たんぱく質 31.5g 脂質 摂取エネルギーの28.9% <b>6つの基礎食品群</b> <b>1群</b> たんぱく質 骨や筋肉、血液などを作ります <b>2群</b> カルシウム 丈夫な骨をつくります <b>3群</b> ビタミンA 体の調子をととのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます <b>4群</b> ビタミンC 体の調子をととのえ、体の抵抗力を高めます <b>5群</b> 炭水化物 エネルギー源になります <b>6群</b> 脂肪 エネルギー源になります

# 2月 給食だより

まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では2月4日が立春です。春を迎えます。その前日は、節分なので一年の健康を願う豆まきが行われます。

豆まきに使用される大豆は五穀の中でも粒が大きいので、多くの精霊が宿っていると昔の人は考えていました。その大豆は、栄養価も高く「畑の肉」と言われ昔から大切に食べられてきました。また、さまざまな食品に加工されて、私たちの食生活になくてはならないものでもあります。自分たちの食事にある大豆製品を探してみましょう！



保護者の皆様へ

## 備えていますか？防災備蓄！！

令和6年1月1日に石川県能登地方を震源とする地震が発生しました。この地震により亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災された皆様によりお見舞いを申し上げます。

ニュースを見て、心を痛めている方も多いと思います。私たちが今できることを考え、自分自身の生活を大切に過ごしてほしいと思います。

地震の多い日本では、日頃から備えておく必要があります。さまざまな防災食やインスタント食品がありますが、被災時に初めて口にすることは、子どもたちにとってストレスになるとも懸念されています。日頃から備蓄品を食生活で活用し、食べ慣れておくことは、もしもの時に心強い支えとなります。

ぜひ、日常生活の中で防災食を取り入れてみてください。防災食といっても、レトルトカレーやカップ麺、乾物や缶詰など、日々の食生活でローリングストックできる食品をおすすめします。庭先やベランダで、カセットコンロでレトルトパウチを温めてみたり、お湯を沸かして外でカップ麺を食べたりすることは、少し非日常的な体験として子どもたちには楽しい思い出となります。

子どもに自分で作らせてみたり、ラップを使ってお皿を汚さない工夫を考えたり、災害時を想定して防災について話し合っておくことで、子どもたちの自信につながります。

ビニール袋での炊飯や、災害時の知恵などYouTubeにもたくさんありますので、検索してみるのもいいです。地震のニュースを目にした子どもたちで不安に感じていることも考えられますので、もしもの備えを常時に話し合っておくことはとても大切です。給食でも、ストックサラダなど防災食を想定した献立を実施していますので参考にしてください。



給食でも実施された「ストックサラダ」。災害時にも役立つ防災レシピです。

### 【ストックサラダ】

- 材料：作りやすい分量
- ツナ缶…1缶
  - ホールコーン缶…1/2缶
  - 切干大根…20g
  - マヨネーズ…お好みで
  - しょうゆ…少々
- ①切干大根は水で戻して切る。
  - ②①にツナ缶をオイル(水分)ごと加える。
  - ③コーン缶は水気を切って加える。
  - ④調味料で味を調える。