

# 2月 学校給食献立表

綾川町立綾川中学校

日 曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
1 水	麦ごはん	○	焼き豆腐のみそそぼろ煮 白菜とじゃこのあえもの	豚肉 焼き豆腐 みそ	牛乳 しらす干し	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく はくさい	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油
2 木	チーズパン	○	鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリーサラダ 野菜スープ いちご	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ にんにく いちご	コッペパン マーメレード でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 オリーブオイル バター
3 金	麦ごはん	○	いわしのかば焼き風 おかかあえ かきたま汁 節分豆	いわし かつお節 卵 豆腐 大豆	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	米 大麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油
6 月	麦ごはん 味付けのり	○	豚肉のしょうが焼き まんばのごまドレッシングあえ 切干大根煮	豚肉 油揚げ	牛乳 のり	まんば にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが キャベツ 切干大根 しいたけ	米 大麦 砂糖	油 ごま油
7 火	バターロール	○	カレーうどん ゆかりあえ かぼちゃの鹿の子揚げ 小魚アーモンド	豚肉	牛乳 小煮干し	にんじん ほうれんそう しそ かぼちゃ	たまねぎ しいたけ 白ねぎ はくさい	バターロール うどん パン粉	油 アーモンド
8 水	麦ごはん	○	さばの塩焼き たくあんあえ けんちん汁	さば 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	もやし たくあん ごぼう	米 大麦 こんにゃく	ごま
9 木	コッペパン	○	ポークビーンズ ツナサラダ キウイフルーツ	大豆 ツナ 豚肉 ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ キウイフルーツ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油
10 金	麦ごはん	○	さわらの幽庵焼き 昆布あえ すいとん汁	さわら 油揚げ みそ	牛乳 昆布	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ ゆず だいこん えのきたけ	米 大麦 すいとん	ごま
13 月	ビビンバ	○	卵とレタスのスープ フルーツヨーグルト	牛肉 みそ 卵	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん ねぎ	にんにく 白ねぎ もやし レタス たまねぎ みかん もも パインアップル	米 大麦 さとう 春雨 でんぷん 希少糖	油 ごま油
14 火	ミルクパン	○	鶏肉のから揚げ アーモンドサラダ ABCマカロニスープ ガトーショコラ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン セロリー	ミルクパン でんぷん 砂糖 じゃがいも マカロニ ガトーショコラ	油 アーモンド
15 水	麦ごはん	○	鮭のホイル焼き おひたし 白菜のみそ汁	鮭 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし はくさい えのきたけ	米 大麦	マヨネーズ
16 木	全粒粉パン ブルーベリー ジャム	○	海の幸チャウダー 海藻サラダ	いか あさり ベーコン 豆乳	牛乳 脱脂粉乳 海藻	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	全粒粉パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも ブルーベリージャム	油 バター ごま油
17 金	麦ごはん	○	わかさぎのから揚げ 食べて菜のごま酢あえ ふしめん汁	わかさぎ 油揚げ	牛乳	食べて菜 にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 でんぷん 大麦 砂糖 ふしめん	油 ごま
20 月	麦ごはん	○	厚揚げの中華煮 中華あえ 型抜きチーズ	豚肉 厚揚げ えび	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	たけのこ キャベツ しいたけ にんにく もやし きくらげ レモン	米 大麦 砂糖	油 ごま油
21 火	コッペパン	○	魚のチリソースかけ ビーンズサラダ 野菜のスープ煮	たら 鶏肉 うずら卵 ミックスビーンズ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ だいこん しめじ	コッペパン でんぷん 砂糖 じゃがいも	油

日 曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
22 水	シーフード カレー	○	花野菜サラダ ヨーグルト	いか えび	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー キャベツ コーン	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油
24 金	麦ごはん 納豆	○	肉じゃが アーモンドあえ	牛肉 納豆	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	米 大麦 じゃがいも しらたき 砂糖	油 アーモンド
27 月	親子丼	○	焼きししゃも 和風サラダ	鶏肉 卵 かつお節	牛乳 ししゃも	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ	米 大麦 砂糖	油
28 火	黒糖パン	○	野菜シチュー アスパラサラダ いちご	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ アスパラガス	たまねぎ キャベツ コーン いちご	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

## 2月の給食目標は、「健康によい食生活を考えよう」です。

私たちは、毎日の食事で色々な食べ物から必要な栄養素を得ています。インスタント食品や外食などを摂り過ぎてしまうと、野菜不足や脂質の摂り過ぎになるなど、栄養のバランスが偏ってしまいます。そのような状態が長く続くと、やがては高血圧、糖尿病、心臓病といった生活習慣病を引き起こすことがあります。健康によい食生活を心掛けましょう。

### ～今月の給食から～ **ポークビーンズ**

材料 (4人分)

ゆで大豆 100g  
豚もも肉 100g  
たまねぎ 1個  
じゃがいも 1個  
にんじん 1/4本  
パセリ 少々  
サラダ油 小さじ1  
赤ワイン 小さじ1  
トマトケチャップ 大さじ2  
ウスターソース 小さじ2  
上白糖 小さじ3  
チキンコンソメ 小さじ1  
塩・こしょう 少々  
水 100ml

作り方

- 1 たまねぎは薄切り、じゃがいもはさいのめ切り、にんじんはちょう切り、パセリはみじん切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- 3 たまねぎ・にんじん・じゃがいもを加えて炒め、油がまわったら、水・チキンコンソメを加えて煮る。
- 4 じゃがいもに少し火が通ったら、ゆで大豆と残りの調味料を加えて煮込む。
- 5 パセリをふって完成!



大豆は、質の良いたんぱく質を多く含むことから、「畑の肉」ともよばれています。たんぱく質のほかにも、食物繊維やカルシウム、鉄なども多く含んだ栄養価の高い食材として注目されています!!

### ～ 今月の注目メニュー&食材 ～

- ★節分の献立(3日)・・・いわしのかば焼き風・節分豆を取り入れています。
- ★のりの日(6日)・・・香川県産の味付けのりが登場します。
- ★小学校6年生が家庭科の学習で考えた献立・・・綾上小学校(2日)、陶小学校(14日)、昭和小学校(28日)の6年生が考えた献立を取り入れています。
- ★食育の日(17日)・・・香川県の郷土料理「ふしめん汁」が登場します。