

# 2月 学校給食献立表

綾川町立陶小学校


| 日<br>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<br>火  | ミルクパン                   | ○  | みそラーメン<br>ひじきサラダ<br>アーモンドいりこ                             | ぶたにく<br>いか<br>みそ<br>まぐろフレーク     | ぎゅうにゅう<br>ひじき<br>かえり   | にんじん<br>ねぎ                   | キャベツもやし<br>にんにくしょうが<br>コーン                | ミルクパン<br>ちゅうかめん<br>さとう                  | ごまあぶら<br>あぶら<br>アーモンド       |
| 2<br>水  | むぎごはん                   | ○  | いわしのかばやきふう<br>ごまあえ<br>すましじる<br>せつぶんまめ                    | いわし<br>とうふ<br>かまぼこ<br>だいず       | ぎゅうにゅう<br>カットわかめ       | こまつな<br>にんじん<br>ねぎ           | キャベツ<br>たまねぎ                              | こめ<br>おおむぎ<br>でんぶん<br>さとう               | あぶら<br>ごま                   |
| 3<br>木  | こめこパン                   | ○  | とりにくのガーリックやき<br>アーモンドサラダ<br>チャウダー                        | とりにく<br>あさり                     | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>パセリ                  | キャベツ きゅうり<br>コーン<br>たまねぎ<br>しめじ           | こめこパン<br>さとう<br>じゃがいも<br>でんぶん           | あぶら<br>アーモンド<br>バター         |
| 4<br>金  | ごはん<br>あじつけのり           | ○  | にこみおでん<br>たべてなのたくあんあえ<br>ぼんかん                            | ぎゅうにく<br>うずらたまご<br>てんぷら<br>みそ   | ぎゅうにゅう<br>のり           | にんじん<br>たべてな                 | だいこん<br>もやし<br>たくあん<br>ぼんかん               | こめ<br>じゃがいも<br>こんにやく<br>さとう             | ごま                          |
| 7<br>月  | むぎごはん                   | ○  | やきとうふのみそそぼろ<br>に<br>ごしきあえ                                | ぶたにく<br>やきとうふ<br>みそ             | ぎゅうにゅう<br>ひじき          | にんじん<br>チンゲンサイ<br>ほうれんそう     | たまねぎしいたけ<br>しょうがにんにく<br>キャベツコーン           | こめ<br>おおむぎ<br>さとう<br>でんぶん               | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま<br>マヨネーズ |
| 8<br>火  | コッペパン                   | ○  | さかなとカシューナッツの<br>あげに<br>かみかみサラダ<br>ABCマカロニスープ             | メルルーサ<br>ベーコン                   | ぎゅうにゅう<br>こんぶ          | ねぎ<br>にんじん                   | しょうが きゅうり<br>キャベツ<br>きりほしだいこん<br>セロリ たまねぎ | コッペパン<br>でんぶん さとう<br>じゃがいも<br>マカロニ      | カシュー<br>ナッツ<br>あぶら          |
| 9<br>水  | ごはん<br>のりつくだ<br>に       | ○  | さかなのマヨネーズやき<br>アスパラとコーンのあえも<br>の<br>こんさいじる               | さけ<br>みそ                        | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>のり    | アスパラガス<br>にんじん<br>ねぎ         | たまねぎ コーン<br>キャベツ だいこん<br>れんこん ごぼう         | こめ<br>こんにやく                             | マヨネーズ                       |
| 10<br>木 | ぜんりゅう<br>ふんパン<br>いちごジャム | ○  | チリコンカーン<br>コールスローサラダ                                     | いんげんまめ<br>ぶたひきにく                | ぎゅうにゅう                 | にんじん パセリ<br>ホールトマト<br>ブロッコリー | たまねぎ<br>にんにく<br>キャベツ<br>コーン               | こむぎこ<br>コッペパン<br>じゃがいも<br>さとう<br>いちごジャム | あぶら<br>ドレッシング<br>グ          |
| 14<br>月 | ごはん                     | ○  | ぶたにくのしょうがやき<br>ほうれんそうとかぶのおひた<br>し<br>ふゆやさいスープ<br>ガトーショコラ | ぶたにく<br>かつおぶし<br>ベーコン           | ぎゅうにゅう                 | ねぎ<br>ほうれんそう<br>にんじん         | しょうが かぶ<br>キャベツ<br>だいこん<br>はくさい           | こめ さとう<br>でんぶん<br>ガトーショコラ               | あぶら                         |
| 15<br>火 | ミルクパン                   | ○  | ミートスパゲティ<br>ごぼうサラダ<br>ヨーグルト                              | ぶたひきにく                          | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>ヨーグルト | にんじん<br>トマト                  | たまねぎ<br>グリーンピース<br>ごぼう<br>きゅうり<br>コーン     | ミルクパン<br>スパゲティ                          | あぶら<br>ドレッシング<br>グ          |
| 16<br>水 | ごはん<br>うめぼし             | ○  | たちうおのからあげ<br>キャベツとりのりのあえもの<br>みそしる                       | とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ              | ぎゅうにゅう<br>のり<br>わかめ    | こまつな<br>にんじん<br>ねぎ           | キャベツ<br>だいこん<br>うめぼし                      | こめ                                      | あぶら                         |
| 17<br>木 | こくとうパン                  | ○  | クリームシチュー<br>ミックスビーンズサラダ<br>いちご                           | とりにくベーコン<br>ミックスビーンズ<br>まぐろフレーク | ぎゅうにゅう                 | にんじん                         | たまねぎしめじ<br>キャベツレモン<br>いちご                 | コッペパン<br>さとう<br>じゃがいも<br>こむぎこ           | あぶら<br>バター<br>ごまあぶら         |
| 18<br>金 | むぎごはん                   | ○  | とりにくのてりやき<br>ゆかりあえ<br>ふしめんじる                             | とりにく<br>あぶらあげ                   | ぎゅうにゅう                 | ほうれんそう<br>にんじん<br>しそ<br>ねぎ   | はくさい<br>たまねぎ                              | こめ おおむぎ<br>きしよとう<br>じゃがいも<br>ふしめん       | あぶら                         |
| 21<br>月 | あぶたまど<br>ん              | ○  | まんばのごまドレッシング<br>あえ<br>むらさきいもチップス                         | あぶらあげ<br>たまご<br>ハム              | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>ねぎ<br>まんば            | たまねぎ<br>しいたけ<br>もやし                       | こめ おおむぎ<br>さとう<br>でんぶん<br>チップス          | あぶら<br>ごま                   |

| 日<br>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<br>火 | コッペパン                  | ○  | カレーのうまに<br>ほうれんそうのソテー<br>ブルー        | とりにく<br>ソーセージ<br>うずらたまご    | ぎゅうにゅう          | にんじん<br>ほうれんそう        | たまねぎ<br>グリーンピース<br>キャベツしめじ<br>コーンブルー | とりにく<br>ソーセージ              | コッペパン<br>じゃがいも<br>さとう           | あぶら                |
| 24<br>木 | きなこあげ<br>パン            | ○  | ポトフ<br>グリーンサラダ                      | きなこ<br>とりにく<br>ソーセージ       | ぎゅうにゅう          | にんじん<br>ブロッコリー        | たまねぎ かぶ<br>セロリ キャベツ<br>きゅうり          | きなこ<br>とりにく<br>ソーセージ       | コッペパン<br>さとう<br>じゃがいも           | あぶら                |
| 25<br>金 | むぎごはん                  | ○  | さばのみそだれかけ<br>なばなのこんぶあえ<br>きりほしだいこんに | さば<br>みそ<br>あぶらあげ          | ぎゅうにゅう<br>しおこんぶ | なばな<br>にんじん<br>さやいんげん | しょうが キャベツ<br>きりほしだいこん<br>しいたけ        | さば<br>みそ<br>あぶらあげ          | こめ<br>おおむぎ<br>さとう               | ごま<br>あぶら<br>ごまあぶら |
| 28<br>月 | 6年竹組 オリジナルメニュー<br>ビビンバ |    |                                     | ぎゅうにく<br>みそ<br>たまご<br>ベーコン | ぎゅうにゅう          | ねぎ<br>ほうれんそう<br>にんじん  | にんにく<br>もやし<br>レタス<br>たまねぎ           | ぎゅうにく<br>みそ<br>たまご<br>ベーコン | こめ おおむぎ<br>さとう はるさめ<br>でんぶん ゼリー | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら |

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「健康にいい食事のとり方を考えよう」です。**

生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



～今月の給食から～

**いわしのかば焼き風**

鬼がいわしの生臭いにおいを嫌うため、節分に食べる風習があります。

材料(4人分)

- いわし(開き) 4尾
- かたくり粉 適宜
- 揚げ油 適宜
- 濃口しょうゆ 16g(大さじ1)
- 酒 8g(大さじ1/2)
- みりん 8g(大さじ1/2)
- 砂糖 8g(大さじ1)

作り方

- 1 いわしにかたくり粉をまぶして油で揚げる。
- 2 調味料を合わせて、ひと煮立ちさせ、たれをつくる。
- 3 1に2のたれをかけて、出来上がり。

綾川町産の食材  
ブロッコリー  
なばな  
アスパラガス  
いちご

～ 今月の注目メニュー&食材 ～

★節分の献立(2日)・・・いわしのかば焼き風・節分豆を取り入れています。(節分:2月3日)

★のりの日(4日)・・・香川県産の味付けのりが登場します。(のりの日:2月6日)

★小学校6年生が家庭科の学習で考えた献立・・・綾川町内で統一献立を実施している小学校4校から、昭和小学校(9日、14日)、滝宮小学校(16日)、陶小学校(28日)の6年生が考えた献立を取り入れています。

★学校給食への「香川県産いちご」の供給事業(17日)・・・「さぬきひめ」という品種のいちごを無償で提供していただく予定です。「さぬきひめ」は甘い香りどやわらかな食感が特徴のオリジナル品種です。

★食育の日(18日)・・・香川県の郷土料理「ふしめん汁」が登場します。