2月　学校給食献立表

綾川町立滝宮小学校

HP掲載

日 曜日	献立名 主食	牛乳	おかず	材料名 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	むぎごはん	○	やきどうふのみそそぼろに はくさいとじゃこのあえもの	ぶたにく やきとうふ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	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	こめ おおむぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら
2 木	チーズパン	○	とりにくのマーマレードやき ブロッコリーサラダ やさいスープ いちご	とりにく ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう	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 マーマレード でんぷん さとう じゃがいも	あぶら オリーブオイル バター
3 金	ごはん	○	いわしのかばやきふう おかかあえ かきたまじる せつぶんまめ	いわし かつおぶし たまご とうふ だいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	こめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら
6 月	むぎごはん あじつけのり	○	ぶたにくのしょうがやき まんばのごまドレッシングあえ きりぼしだいこんに	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう 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 きりぼしだいこん しいたけ	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら
7 火	バターロール	○	カレーうどん ゆかりあえ かぼちゃのかのこあげ こざかなアーモンド	ぶたにく	ぎゅうにゅう こにぼし	にんじん ほうれんそう しそ かぼちゃ	たまねぎ しいたけ しろねぎ はくさい	バターロール うどん パンこ	あぶら アーモンド
8 水	むぎごはん	○	さばのしおやき たくあんあえ けんちんじる	さば とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	もやし たくあん ごぼう	こめ おおむぎ 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	だいず ツナ ぶたにく ベーコン ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	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 さとう	あぶら
10 金	ごはん	○	さわらのゆうあんやき こんぶあえ すいとんじる	さわら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	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	こめ すいとん	ごま
13 月	ビビンバ	○	たまごとレタスのスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにく みそ たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ほうれんそう にんじん ねぎ	にんにく しろねぎ もやし レタス たまねぎ みかん もも パインアップル	こめ おおむぎ さとう はるさめ でんぷん きしょうとう	あぶら ごま ごまあぶら
14 火	ミルクパン	○	とりにくのからあげ アーモンドサラダ ABCマカロニスープ ガトーショコラ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	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 さとう じゃがいも マカロニ ガトーショコラ	あぶら アーモンド
15 水	ごはん	○	さけのホイルやき おひたし はくさいのみそしる	さけ かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう 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	こめ	マヨネーズ
16 木	ぜんりゅうふん パン ブルーベリー ジャム	○	うみのさちチャウダー かいそうサラダ	いか あさり ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう かいそう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	ぜんりゅうふんパン こむぎこ さとう じゃがいも ブルーベリージャム	あぶら バター ごまあぶら
17 金	むぎごはん	○	わかさぎのからあげ たべてなのごまずあえ ふしめんじる	わかさぎ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たべてな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ でんぷん おおむぎ さとう ふしめん	あぶら ごま
20 月	むぎごはん	○	あつあげのちゅうかに ちゅうかあえ かたぬきチーズ	ぶたにく あつあげ えび	ぎゅうにゅう 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	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごまあぶら
21 火	コッペパン	○	さかなのチリソースかけ ビーンズサラダ やさいのスープに	メルルーサ とりにく うずらたまご ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	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 さとう じゃがいも	あぶら

日 曜日	献立名 主食	牛乳	おかず	材料名 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	○	はなやさいサラダ ヨーグルト	いか えび	ぎゅうにゅう 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	こめ じゃがいも さとう	あぶら
24 金	ごはん なっとう	○	にくじゃが アーモンドあえ	ぎゅうにく なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも しらたき さとう	あぶら アーモンド
27 月	おやこどん	○	やきししゃも わふうサラダ	とりにく たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう 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	こめ おおむぎ さとう	あぶら
28 火	こくとうパン	○	やさいシチュー アスパラサラダ いちご	とりにく	ぎゅうにゅう	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 さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター

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、毎日の食事でいろいろな食べ物から必要な栄養素を得ています。インスタント食品の摂取や外食などが続くと、野菜不足や脂質のとりすぎになるなど、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がけましょう

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、にんじんはいちょう切り、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。（節分：２月３日）

★のりの日（６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。