

2月予定献立表

令和5年度

津島市学校給食共同調理場

冬の食生活について考えよう



寒さが厳しい日が続き、体調をくずしてはいませんか？毎日元気に過ごすため、食生活を見直してみましょう。



基本は…1日3食しっかり食べましょう！

寒い時期には、体温を上げるためにたくさんのエネルギーを使います。風邪を予防するためにも、1日3食をしっかり食べることや、栄養のバランスを整えることが大切です。



温かい食べ物や、冬野菜を食べましょう！

体温が下がると免疫力や抵抗力も低下します。温かいものを食べて、体の芯から温めましょう。生姜やねぎのような野菜は、体を温めてくれます。野菜は皮膚や粘膜を強くするだけでなく、抗酸化作用や抗ストレス作用もあるため、積極的に食べたい食品です。



〈節分〉

節分は、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節かわる節目の日です。日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日が特に大事にされ、現在まで伝えられています。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。自分の年の数にひとつ足した数の豆を食べると、1年間元気に過ごすことができると言われています。



日 曜	こんだて名	は し	おもにち・にく・ほねになるもの(あかいろ)		おもに体のちようしをとのえるもの(みどりいろ)		おもにはたらく力になるもの(きいろ)		びこう
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
1 木	ちゅうかめん しょうゆラーメンのしる れんこんいりつくね とうにゅうあんになポンチ 牛乳	○ ぶたにく なんと つくね(とりにく)		牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが きくらげ もやし つくね(れんこん・たまねぎ・しょうが) もも パイン レモン	ちゅうかめん とうにゅうあんにんゼリー さとう		
2 金	ごはん いわしのかばやき ごまよごし せつぶんじる せつぶんまめ 牛乳	○ いわし とりにく かまぼこ とうふ せつぶんまめ		牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし えのきたけ ねぎ	ごはん さとう さとう	あぶら ごま	節分献立
5 月	ごはん メバルのレモンソースがけ みずなのおひたし だいこんのうまに 牛乳	○ メバル とりにく なまあげ はんぺん		牛乳	みずな にんじん さやいんげん	レモン キャベツ コーン だいこん	ごはん さとう さとう さとう だんご	あぶら	
6 火	ごはん やきにくどんのぐ こんぶあえ じゃがいものしるみそ いよかん 牛乳	○ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		牛乳	にら にんじん	たまねぎ しょうが はくさい きゅうり しめじ いよかん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	
7 水	サンドイッチロールパン やきそば フランクフルト だいこんサラダ 牛乳	○ ぶたにく ちくわ フランクフルト		牛乳	にんじん あかピーマン	キャベツ べにしょうが だいこん えだまめ	サンドイッチロールパン やきそばめん さとう	あぶら オリーブあぶら	
8 木	ごはん さばのてりやき にみそ れんこんのおかかあえ 牛乳	○ さば ぶたにく なまあげ みそ ツナ		かつおぶし 牛乳	にんじん こまつな	だいこん こんにゃく れんこん	ごはん さとう だんご さとう さとう		
9 金	ごはん ささみのねぎソースがけ だいずのかみかみサラダ わかめスープ 牛乳	○ とりにく だいず ハム なんと		わかめ 牛乳	にんじん	しょうが にんにく ねぎ キャベツ たけのこ たまねぎ	ごはん だんご さとう さとう はるさめ	あぶら マヨネーズ(卵なし)	

*毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

*献立は都合により変更することがあります。

※「はし」に○が付いている日はおはしを使って食べる献立です。おはしを忘れずに持ってきてください。

〈今月の栄養価〉

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
小学校 基準値 (3・4年生)	650	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 25～30%
小学校 平均 (3・4年生)	597	17.1%	28.5%
中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 25～30%
中学校 平均	747	16.4%	26.0%



食べ物に関する英語①

kettle

fry pan

ladle

rice paddle



やかん

フライパン

お玉

しゃもじ

2月予定献立表

令和5年度

津島市学校給食共同調理場



作ってみよう！給食レシピ



しらす干しと赤じそ粉の組み合わせがご飯によく合います。給食でも人気のメニューです。



手作りふりかけ



★材料（4人分）

- ・しらす干し 25g
- ・酒 おさじ1
- ・赤じそ粉 小さじ1
- ・白ごま 小さじ1/2
- ・ごはん ちawan 4杯

★作り方

- ① フライパンを熱し、しらす干しを酒でいためる。
- ② しらす干しに火が通り、水気がなくなったら、赤じそ粉と白ごまを加え、さらにいる。
- ③ 茶碗にご飯を盛り、②のふりかけをかけて、完成。

日	こんだて名	は	おもにち・にく・ほねになるもの(あかいろ)		おもに体のちようしをととのえるもの(みどりいろ)		おもにはたらく力になるもの(きいろ)		びこう
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
13	わかめごはん さわらのおろしソースかけ こうやどうふのたまごとし	○	さわら たまご とりにく ちくわ	わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう		
14	あかじそあえ 牛乳			牛乳	あかじそ	はくさい もやし			
14	ごはん ハートのハンバーグ こめこのカレー ツナとほうれんそうのサラダ バレンタインデザート 牛乳		ハンバーグ(とりにく・ぶたにく) ぶたにく ツナ		にんじん ほうれんそう	ハンバーグ(たまねぎ) にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも さとう バレンタインデザート	こめこのカレールウ あぶら オリーブあぶら	バレンタイン献立
15	ごはん とりにくのしおからあげ そくせきづけ ごもくじる 牛乳	○	とりにく なまあげ	こぶちや	にんじん	きゅうり キャベツ たくあんづけ たけのこ こんにやく たまねぎ ねぎ	ごはん でんぶん	あぶら	
16	ごはん さんまのぎんがみやき きんぴらごぼう なのはなのすましじる 牛乳	○	さんまのぎんがみやき(さんま・みそ) ベーコン とりにく とうふ	くきわかめ 牛乳	さやいんげん なのはな にんじん	ごぼう だいこん えのきたけ	ごはん さとう	あぶら	カルシウム強化献立 今月の野菜① なのはな
19	ごはん あつやきたまご こしづねぎのひきずり さんしょくあえ とうにゅうプリン/牛乳	○	あつやきたまご(たまご) とりにく やきどうふ	牛乳	にんじん こまつな	こしづねぎ しいたけ たまねぎ はくさい こんにやく もやし	ごはん さとう さとう とうにゅうプリン(乳・卵なし)	食育献立の日 今月の野菜② こまつな	
20	りんごパン こめこホキフライのトマトソースかけ ★みそ入り冬シチュー キャベツソース 牛乳		ホキフライ(ホキ) とりにく みそ とうにゅう ウインナー	牛乳	トマト にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ だいこん キャベツ	りんごパン ホキフライ(ころも) さとう でんぶん じゃがいも	あぶら こめこのホワイトルウ オリーブあぶら	「みそ入り冬シチュー」 は神守小学校5年生の大鹿 真子さんが考えた献立で す。
21	おきごはん ピビンバ(にく) ピビンバ(ナムル) ホタテいりちゅうかスープ 牛乳	○	ぶたにく みそ ホタテ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが だいずもやし たまねぎ たけのこ ねぎ きくらげ	おきごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ホタテをいただきました! 21日のホタテは、北海道 から無償でいただいたもの です。
22	ごはん まぐろのあまがらめ きゅうりのこぶちやづけ ぶたじる 牛乳	○	まぐろ ぶたにく こうやどうふ みそ	こぶちや 牛乳	にんじん	きゅうり だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも	あぶら	
26	ごはん キムタクどんのぐ ちゃんこじる だいがくいも 牛乳	○	ぶたにく とりにくだんご(とりにく) やきどうふ	牛乳	にら	キムチ つぼづけ たまねぎ だいこん しょうが	ごはん さつまいも さとう みずあめ	あぶら あぶら	
27	ごはん めひかりフライ いろどりあえ さわにわん 牛乳	○	めひかりフライ(めひかり) かにふうみかまぼこ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	えだまめ きゅうり ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ	ごはん めひかりフライ(ころも) さとう さとう	あぶら マヨネーズ(卵なし)	
28	ソフトめん こめこのミートソース キャベツサラダ オレンジ 牛乳	○	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン オレンジ	ソフトめん さとう でんぶん さとう	こめこのハヤシルウ あぶら	
29	ごはん にくじゃが ブロッコリーのあえもの てづくりふりかけ ひとくちチーズ 牛乳	○	とりにく はんぺん	しらすぼし チーズ 牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー あかじそ	たまねぎ こんにやく はくさい	ごはん じゃがいも さとう	あぶら たまねぎドレッシング ごま	

見えてみて!! 学校給食 ~西小学校~

西小学校では、ポスターを給食委員会が作成し、廊下に掲示しています。委員会の児童が特に課題に感じていることを取り上げ、給食をおいしく、楽しく食べてもらうことができるよう内容を考えました。また、委員会の活動として、「ワゴンチェック」を毎日行っています。ワゴンのチェックをする中で、「残飯が多い」「食器の片付けが乱れている」などの声が児童から上がりました。今後は、各学級で食べ残しの量を量ったり、給食の準備にかかる時間を調査したりする活動を行っていく予定です。給食がよりよい時間となるよう、給食委員会が中心となってはたらかせ、給食が好きな児童が多い学校、食べ残しが少ない学校を目指していきます。



* 毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」

* 献立は都合により変更することがあります。