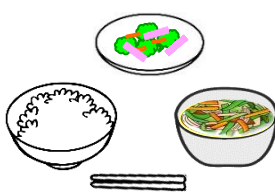
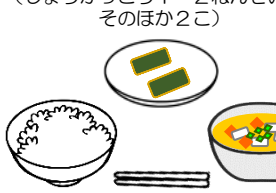
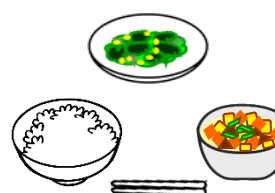
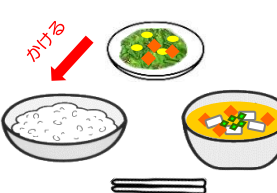
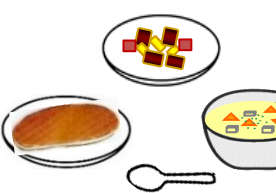
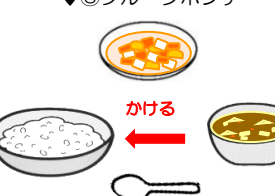
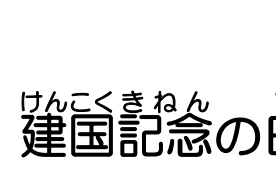


2月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Bブロック 前半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

		月	火	水	木	金
		3	4	5	6	7
こんだて		③ブロッコリーソテー  ①ごはん ②ピリからフォー	③ねすこのちくわのいそべあげ (しょうがっこう1・2ねんせい1こ そのほか2こ)  ①ごはん ②れんごくさんの さつまいもみそしる	③さっぱりサラダ  ①ごはん ②だいこんとぶ たばらのみそに	♥③おちゃいりそぼろどん  ①ごはん ②のっぺいじる	③ジャーマンポテト  ①コッペパン ②しろいんげんま めのチャウダー
	エネルギー(kcal)	小 613 中 707	小 694 中 808	小 643 中 744	小 627 中 722	小 627 中 683
	たんぱく質(g)	21.8 24.9	23.2 26.4	23.2 26.7	26.3 30.1	27.3 29.8
	主に体を作る食品	1群 ②ぶたにく ③★ベーコン 2群 牛乳	②とりにく むぎみそ ③★ちくわ 牛乳 ③あおさ	②ぶたにく むぎみそ あかみそ ②★ちくわ 牛乳 ③ひじき	②とりにく あぶらあげ ③さけ しらすばし たまご 牛乳 ②わかめ	②とりにく しろはなまめ しろいんげんまめ ③★ウインナー 牛乳 ②ぎゅうにゅう ②③チーズ
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ③ブロッコリー	②にんじん ②はねぎ	②③にんじん ②えだまめ ③こまつな	②にんじん ③えだまめ	②にんじん ②③パセリ
	4群	②③にんにく ②しょうが もやし たけのこ きくらげ	②たまねぎ しめじ えのきたけ	②だいこん たけのこ しめじ こんにゃく ③キャベツ コーン	②だいこん ごぼう こんにゃく ③おचा	②③たまねぎ
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②クイッティオ	①こめ ②さつまいも ③こむぎこ	①こめ ③さとう	①こめ ②さといも でんぶん ③さとう	①パン ②さつまいも こむぎこ ③じゃがいも
	6群	②ねりごま ②③あぶら	③あぶら		③あぶら	②★マーガリン ③オリーブオイル
調味料		②しょうゆ 酒 塩 鶏がらスープ トウバンジャン ③白ワイン コンソメ 塩 こしょう	②酒 かつお(だし)	②しょうゆ みりん 酒 かつお(だし) ③酢 しょうゆ	②煮干し(だし) みりん しょうゆ 塩 ③しょうゆ 酒 みりん	②コンソメ チキンブイヨン 塩 こしょう ③コンソメ 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう
家庭でとってもらいたい食品		小魚類 豆類	乳製品 豆類	魚類 いも類	淡色野菜類 きのこと類	種実類 淡色野菜類
一口メモ		クイッティオ クイッティオはお米から作られた平らな麺です。スープだけではなく、炒め物にも向いています。野菜やお肉から出た旨味をクイッティオが吸ってくれておいしいですよ。	せつぶん 節分 2月2日は節分です。鬼と言えば鬼滅の刃ということで物語と節分がコラボしました。煉獄さんが大好きなさつまいもが入ったお汁と福豆の竹輪の磯せべあげです。モリモリ食べて元気に過ごしましょう。	だいこん 大根と豚バラのみそ煮 ふゆ じき だいこん あま ます 冬の時期の大根は甘みがより増してくるのが特徴です。煮物やおでんにむいています。今日は豚バラと一緒に煮込んだみそ煮にしました。甘くておいしい冬の味をぜひ味わってください。	お茶入りそぼろどん きょう どん しょう ちや つか 今日のお茶入りそぼろどんは志布志のお茶を使ったお茶入りそぼろどんです。使用したお茶は「志布志市茶業振興会」からいただきました。「ふろ」という道具にかけて2月6日は抹茶の日です。	しろ 白いんげん豆 しろ 白いんげん豆はメキシコが原産の豆で日本では北海道で多く生産されています。茹でるとほくほくして、豆の自然な甘さがでてきます。カルシウムや鉄分なども含まれていて体にとてもよい食材です。
こんだて		10	11	12	13	14
		♥③フルーツポンチ  ①ごはん ♥②ハヤシライス	けんこくきねん 建国記念の日  ①ごはん ②キムチスープ	③もすくどん  ①ごはん ②キムチスープ	③ハリハリサラダ  ①ごはん ♥②にくじゃが	③ツナサラダ  ♥①ココあげパン ②はくさいのスープ
	エネルギー(kcal)	小 672 中 780	日本ができた「日」をお祝いするのではなく、日本という国ができた「こと」をお祝いする日です。日本ができた正確な日ははっきりしていないので、2月11日は、日本ができたことを記念にお祝いする日だそうです。	小 605 中 699	小 626 中 726	小 618 中 679
	たんぱく質(g)	21.3 24.4		27.1 31.0	22.7 26.2	22.6 24.7
	主に体を作る食品	1群 ②ぶたにく 2群 牛乳 ②なまクリーム ③とうにゅう	②ぶたにく ★つくね とうふ 牛乳 ②わかめ ③もすく	②ぶたにく あつあげ ②★さつあげ 牛乳	②ぶたにく ③ツナ(かつお) 牛乳	
主に体の調子を整える食品	3群 ②にんじん えだまめ ②トマト	②③にんじん ②チンゲンサイ ③ピーマン	②③にんじん ②インゲン	②にんじん		
	4群 ②にんにく しょうが たまねぎ れんこん マッシュルーム ②たまねぎ ②③りんご ③りんご ③もも ③どうがし	②キムチ えのきたけ きくらげ たけのこ ③しょうが たまねぎ コーン	②いとこんにゃく たまねぎ しょうが ③きりぼしだいこん ③きゅうり	②たまねぎ しめじ はくさい ③キャベツ もやし		
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ③アロエ もも ③さとう	①こめ ③さとう でんぶん	①こめ ②じゃがいも ②③さとう	①パン ②じゃがいも ③さとう		
	6群 ②あぶら	③あぶら	②③あぶら ③ごまあぶら	①あぶら ②ごまあぶら ③★マヨネーズ すりごま		
調味料		②赤ワイン ②デミグラスソース ハヤシルウ ②ウスターソース ケチャップ 塩 こしょう	②しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏がらスープ ③しょうゆ みりん 酒	②しょうゆ みりん ③しょうゆ 酢	①ミルメークココア ②鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう ③しょうゆ	
家庭でとってもらいたい食品		魚類 緑黄色野菜類	種実類 乳製品	魚類 きのこと類	魚類 果物類	
一口メモ		リクエスト給食 しょうが ねんせい ちゅうがく ねんせい 小学6年生と中学3年生に「もう一度食べたい給食」を聞きました！献立の♥マークがリクエストの献立です。みなさん楽しみにしていてくださいね。	もすく しょうが ねんせい ちゅうがく ねんせい 小学6年生と中学3年生に「もう一度食べたい給食」を聞きました！献立の♥マークがリクエストの献立です。みなさん楽しみにしていてくださいね。	にく 肉じゃが どうこうへいはちろう 留学中に食べたピーシチューを再現しようと赤ワインの代わりに醤油を使って調理したのが肉じゃがの始まりと言われています。	ココ揚げパン 14日はバレンタインということで給食センターから皆さんにココア味の揚げパンのプレゼントです。わくわく給食でもリクエスト給食でも人気ナンバーワンでした。袋に入れて食べてください。ハート型の人参も陳試してみね♪	





2月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Bブロック 後半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

		月	火	水	木	金
		17	18	19	20	21
こんだて		③チンジャオロース	③ごぼうのごまサラダ	③ちゅうかサラダ	③ひじきのいために	♥③だいがくいも
		①ごはん ②ねももじる	①ごはん ②きゃべつとにくだんごのスープ	①ごはん ②トックいりちゅうかスープ	①ごはん ②おでん	①コッペパン ②ポークビーンズ
	エネルギー(kcal)	小 607 中 703	小 613 中 707	小 612 中 709	小 627 中 722	小 677 中 737
	たんぱく質(g)	26.3 29.7	23.1 26.3	23.4 26.6	23.3 26.3	25.5 28.0
主に体を作る食品	1群	②★ベーコン ③ぶたにく	②★ベーコン ②★とりにくだんご ③ツナ(かつお)	②③とりにく	②とりにく あつあげ ②★ちくわ ③あぶらあげ ③★さつまあげ	②ぶたにく だいず きんときまめ
	2群	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 ③ひじき	牛乳
主に体の調子を整える食品	3群	②にんじん チンゲンサイ ③ピーマン	②にんじん ほうれんそう ③コーン	②チンゲンサイ にんじん	②③にんじん ②インゲン	②にんじん えだまめ ②トマト
	4群	②だいこん ごぼう れんこん ③にんにく たまねぎ たけのこ	②たまねぎ しめじ キャベツ もやし ③ごぼう ③ごぼう コーン ③きゅうり	②だいこん たまねぎ えのきだけ しいたけ ③もやし きりぼしだいこん ③きゅうり	②だいこん こんにゃく ③ごぼう	②にんにく たまねぎ マッシュルーム
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ③さとう でんぶん	①こめ ②じゃがいも ③さとう	①こめ ②トック ③さとう	①こめ ②じゃがいも ②さとう ③ざらめ	①パン ②マカロニ ③さつまいも ②③さとう ③みずあめ でんぶん
	6群	③ごまあぶら	③ごま ねりごま	②あぶら ③ごま すりごま ごまあぶら	③あぶら ごま	②③あぶら くるごま
調味料		②鶏がらスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう ③トウバンジャン しょうゆ ③オイスターソース	②鶏がらスープ しょうゆ 塩 ③酢 しょうゆ	②しょうゆ 酒 こしょう 塩 鶏がらスープ 中華味 ③しょうゆ 鶏がらだし 塩	②みりん しょうゆ 塩 かつお(だし) ③みりん しょうゆ かつお(だし)	②チキンブイヨン ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 赤ワイン ③しょうゆ 酢
家庭でとってほしい食品		きのこ類 海藻類	小魚類 豆類	魚類 海藻類	小魚類 果物類	乳製品 緑黄色野菜類
一口メモ		チンジャオロース 青椒肉絲と書きチンジャオはピーマンのこと、スーは細切りのことでピーマンと肉の細切りを意味します。片栗粉をまぶすとお肉が柔らかくジューシーに仕上がります。ぜひ試してみてください。	ごぼうのゴマサラダ ごぼうを選ぶときは太さが均一で表面が固く弾力があるものをおすすめです。泥付きのごぼうは乾燥が防げるので洗わず泥付きのまま保存すると長持ちしますよ。	トック入り中華スープ トックはうるち米で作った餅のことで伸びや粘りは少なく歯切れがよいのが特徴です。今日のようにスープや鍋に入れても煮崩れしないですよ。	おでん 2月22日はおでんの日です。あつあつ熱々のおでんを「2(ふー)2(ふー)2(ふー)」と息を吹きかけて食べる様子の語呂合わせにかけて制定されました。	だいがくいも大学芋 大学芋の由来はいくつかあります。その一つに大正から昭和にかけて東京大学の学生街で人気だったことから「大学芋」と呼ばれるようになったとされています。
こんだて		25	26	27	28	
		③しろみざかなのナッツがらめ	③さけとおなのふりかけ	③くろぶたのやきにくだめ	③デコボンサラダ	
		①ごはん ②たまごいりなめこスープ	①ごはん ②ひっしょうがとんじる	①ごはん ②わかめととうろのみそしる	①こがたこっぺパン ♥②ミートスパゲティ	
	エネルギー(kcal)	小 733 中 851	小 643 中 743	小 615 中 715	小 610 中 668	
	たんぱく質(g)	31.1 35.9	28.2 32.3	25.7 29.6	26.6 29.4	
主に体を作る食品	1群	②とうふ ②たまご ③タラ ③だいず	②ぶたにく あぶらあげ むぎみそ ③さけ しらすぼし	②とうふ あぶらあげ むぎみそ ③ぶたにく あかみそ	②とりにく ぶたにく だいず	
	2群	牛乳	牛乳	牛乳 ②わかめ	牛乳	
主に体の調子を整える食品	3群	②にんじん チンゲンサイ	②にんじん にら ③こまつな	②③にんじん ③ピーマン	②にんじん ピーマン ②トマト	
	4群	②えのきだけ なめこ きくらげ	②たまねぎ もやし しいたけ ②ごぼう しょうが	②③たまねぎ ②えのきだけ ③キャベツ にんにく しょうが りんご	②しょうが にんにく たけのこ マッシュルーム ②③たまねぎ ③キャベツ ③きゅうり デコボン	
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②でんぶん ③さとう	①こめ ②じゃがいも ③さとう	①こめ ②じゃがいも ③さとう	①パン ②スパゲティ ②③さとう	
	6群	③あぶら ③アーモンド	③あぶら	③ごま あぶら	②③あぶら ③ごま	
調味料		②鶏がらスープ しょうゆ 塩 ③みりん しょうゆ 酒	②かつお(だし) ③みりん しょうゆ	②酒 煮干し(だし) ③しょうゆ みりん ウスターソース 塩 こしょう	②チキンブイヨン コンソメ ケチャップ ③酢 塩 こしょう	
家庭でとってほしい食品		小魚類 果物類	魚類 きのこ類	乳製品 種実類	海藻類 果物類	
一口メモ		しろみざかな 白身魚のナッツがらめ タラは漢字で「鰯」と書きます。身が雪のように白いことや12月から2月にかけて旬であり、冬に美味しい魚だからこの漢字がつけられたと言われています。	ひっしょうがとんじる 必しょうが豚汁 今日は受験生応援メニューです。必勝にかけて必しょうが豚汁をお届けします。豚肉に含まれているビタミンB1は疲労回復や脳の働きを助けてくれます。受験まであと少し、頑張ってください!!★	くろぶた やきにくだめ 黒豚の焼肉炒め 今日の黒豚はナンチクさんから提供していただきました。今日のお肉はゆずを鍋に混ぜて育ったゆずポークを使っています。ゆずポークは旨味があり、やわらかい口当たりが特徴のお肉です。味わって食べてください。	ミートスパゲティ 日本へは戦後アメリカから伝わったとされ、ケチャップ・ウスターソース・砂糖などで味付けされた甘みが強いソースです。スパゲティ以外にもグラタンやパンに乗せて食べるのもおすすめです。	

食生活ふりかえり

チェック

☐ 朝ごはんは必ず食べている

☐ 栄養バランスに気をつけている

☐ よくかんで食べている

☐ 好ききらいをせずに食べている

☐ 間食は時間と量を決めている

☐ 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

未来健康にすくすくするために、子どものうちからできることを続けていきましょう。