２月給食だより

２０２４年

雲南市大東給食センター

今月の給食目標は「健康に気をつけた食事をしよう」です。
暦の上では冬から春へと季節が変わりつつある時季ですが、まだまだ寒さが厳しい日もあります。体調を崩さないように、健康に気をつけた食事を心がけましょう。今月は、長寿食といわれる「和食」に使われる「まごわやさしい」食べ物を紹介していきます。

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

木曜日	金曜日
1 ごはん　牛乳 鶏肉のてりやき キャベツのゆかりあえ 豚汁 エネルギー (kcal) 幼 486　小 630　中 782	**2**　**節分献立** ごはん　牛乳 いわしのかば焼き こんにゃくサラダ 大根のそぼろ煮 エネルギー (kcal) 幼 510　小 657　中 780

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
5 わかめごはん　牛乳 さわらのコーンマヨ焼き スプリングサラダ ふわふわスープ エネルギー (kcal) 幼 506　小 627　中 747	**6** ごはん　牛乳 じゃがいもと鶏の揚げ煮 ごま酢あえ 大根のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 490　小 646　中 799	**7** ごはん　牛乳 ししゃも（幼1 小中2） 磯香あえ 豆乳みそ汁 エネルギー (kcal) 幼 537　小 715　中 888	**8** カレーうどん 牛乳 さつまいもと大豆のかき揚げ 冬野菜とひじきのサラダ エネルギー (kcal) 幼 488　小 639　中 789	**9** ごはん　牛乳 豚肉スタミナ揚げ はるさめサラダ ワカメスープ エネルギー (kcal) 幼 489　小 641　中 791
12 エネルギー (kcal) 幼　小　中	**13** ごはん　牛乳 3色そぼろ 小松菜とツナのごまネーズ 鶏ごぼう汁 エネルギー (kcal) 幼 468　小 607　中 747	**14** ごはん　牛乳 きびなごからあげ 白菜のかつおあえ みそおでん エネルギー (kcal) 幼 516　小 678　中 839	**15** ごはん　牛乳 豚肉のケチャップ炒め おからサラダ コンソメスープ エネルギー (kcal) 幼 502　小 658　中 817	**16**　**雲南☆まいもんの日** ごはん　牛乳 まごわやさしいさつまあげ 切干大根のりマヨあえ 体ぽかぽか根菜みそ汁 エネルギー (kcal) 幼 466　小 611　中 752
19 ごはん　牛乳 豚肉と根菜のきんぴら キャベツの昆布和え 石狩汁 エネルギー (kcal) 幼 482　小 631　中 780	**20** コッペパン　牛乳 ブルーベリージャム 白身魚フライ 大根サラダ お豆のポタージュ エネルギー (kcal) 幼 490　小 649　中 757	**21** ごはん　牛乳 さばのねぎみそ焼き 三色おひたし ごまキムチ汁 エネルギー (kcal) 幼 475　小 604　中 727	**22** ごはん　牛乳 大豆入りドライカレー ひじきのマリネ 白菜のコンソメスープ エネルギー (kcal) 幼 510　小 670　中 833	**23** **天皇誕生日** エネルギー (kcal) 幼　小　中
26 親子どんぶり 牛乳 フライビーンズ 白菜の梅じゃこあえ エネルギー (kcal) 幼 508　小 671　中 827	**27** ごはん　牛乳 ホキのカレー揚げ グリーンサラダ 里芋のシチュー エネルギー (kcal) 幼 496　小 638　中 774	**28** ごはん　牛乳 鶏の香味焼き 納豆あえ けんちん汁 エネルギー (kcal) 幼 473　小 621　中 766	**29** ごはん　牛乳 あじのみぞれかけ 酢の物 冬野菜のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 499　小 647　中 793	

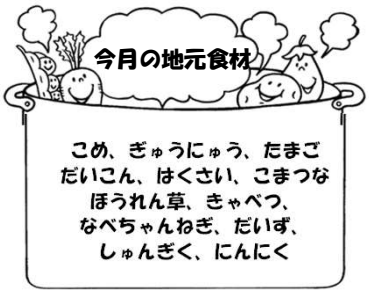
今月の給食目標

健康に気をつけた食事をしよう

健康な体をつくるためにはバランスの良い食事が基本になります。毎食の食事は、給食のように、主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしましょう。また、

「**ま**（まめ）**ご**（ごま）**わ**（わかめ・海藻）**や**（野菜）**さ**（魚）**し**（しいたけ きのこ）**い**（いも）」

の食品を積極的に取り入れると、よりバランスの良い食事に近づきますよ。



令和5年度　　**2 月　給食材料表**

※牛乳は毎食つきます

雲南市大東学校給食センター

日	献立	赤（血や肉となるもの）		黄（力や体温となるもの）		緑（体の調子を整えるもの）	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	そのほかの野菜・果物
1	ごはん			米　麦			
(木)	鶏肉のてりやき	鶏肉					しょうが　にんにく
	キャベツのゆかり和え		ちりめんじゃこ			小松菜	キャベツ　しそ
	豚汁	豚肉　豆腐　油揚げ　みそ	煮干しだし	さつまいも		人参　根深ねぎ	大根　白菜
2	ごはん			米　麦			
(金)	いわしのかば焼き	いわし		片栗粉　三温糖	油		
	こんにゃくサラダ	チキンささみ		三温糖	ごま油	ほうれん草	こんにゃく　キャベツ
	大根のそぼろ煮	鶏肉　黒豆	煮干しだし	三温糖　片栗粉	油	人参	しょうが 大根 しいたけ きくらげ えだまめ
5	わかめご飯		わかめ	米			
(月)	さわらのコーンマヨ焼き	さわら			マヨネーズ	パセリ	コーン
	スプリングサラダ	チキンハム		三温糖	油	あすっこ　ブロッコリー　人参	キャベツ
	ふわふわスープ	鶏肉　たまご　コンソメ		じゃがいも　パン粉　チキンスープ	油	人参	玉ねぎ　白菜
6	ごはん			米　麦			
(火)	じゃがいもと鶏の揚げ煮	鶏肉		片栗粉　じゃがいも　三温糖	油		
	ごま酢あえ			三温糖	ごま	ほうれん草　人参	キャベツ
	大根の味噌汁	豆腐　油揚げ　みそ	煮干しだし			人参	大根　大根葉　玉ねぎ
7	ごはん			米　麦			
(水)	ししゃも	ししゃも					
	磯香あえ	かつおぶし	もみのり			ほうれん草　人参	キャベツ
	豆乳みそ汁	豚肉　豆腐　みそ　豆乳	煮干しだし	じゃがいも	油	人参　根深ねぎ	白菜　しいたけ　こんにゃく
8	カレーうどん	豚肉　油揚げ		うどん　カレールゥ　カレー粉	油	人参　小松菜	玉ねぎ　しいたけ
(木)	さつま芋と大豆のかき揚げ	大豆　ピッコロハム		さつまいも　米粉　片栗粉　三温糖	油		コーン　えだまめ
	冬野菜とひじきのサラダ	かつおぶし	芽ひじき	三温糖	油	ブロッコリー　人参	大根
9	ごはん			米　麦			
(金)	豚肉のスタミナ揚げ	豚肉		片栗粉　三温糖	油		えだまめ　玉ねぎ　にんにく
	はるさめサラダ			はるさめ　三温糖	ごま油	人参　ほうれん草	キャベツ
	わかめスープ	豆腐	わかめ	中華スープ	ごま油	小松菜	玉ねぎ　コーン
13	ごはん			米　麦			
(火)	3色そぼろ丼の具	鶏肉　いりたまご		三温糖	油		しょうが　いんげん
	小松菜とツナのごまネーズ	ツナフレーク			ごま　マヨネーズ	小松菜	キャベツ　コーン　大根
	鶏ごぼう汁	鶏肉団子　豆腐	煮干しだし	じゃがいも		人参	こんにゃく　玉ねぎ　ごぼう　大根葉
14	ごはん			米　麦			
(水)	きびなごからあげ		きびなご	片栗粉	油		
	はくさいのかつお和え	かつおぶし				人参　ほうれん草	白菜
	みそおでん	鶏肉 がんもどき さつま揚 うずら卵 みそ	昆布　煮干しだし	里芋　三温糖		人参	こんにゃく　大根
15	ごはん			米　麦			
(木)	ぶた肉のケチャップ炒め	豚肉		中濃ソース	油	ピーマン　トマトケチャップ	にんにく　玉ねぎ
	おからサラダ	おから　ツナフレーク		三温糖	マヨネーズ	人参	キャベツ　きゅうり　コーン
	コンソメスープ	カットベーコン　コンソメ		じゃがいも		人参　根深ねぎ	玉ねぎ
16	ごはん			米　麦			
(金)	まごわやさしいさつまあげ	とびうお（すり身）　大豆	芽ひじき	さつまいも　片栗粉	ごま　油	人参	コーン　しいたけ
	切干大根ののりマヨあえ	かまぼこ	もみのり		ごま　マヨネーズ	人参	切干大根　大根葉　白菜
	体ぽかぽか根菜みそ汁	みそ	煮干しだし	さつまいも		人参　ねぎ	大根　かぶ　こんにゃく　しょうが
19	ごはん			米　麦			
(月)	豚肉と根菜のきんぴら	豚肉		三温糖	ごま油	人参	しょうが　ごぼう　しらたき
	キャベツの昆布和え		塩ふき昆布			小松菜　人参	キャベツ
	石狩汁	さけ　豆腐　みそ	煮干しだし			人参	大根　白菜　こんにゃく　大根葉
20	コッペパン			コッペパン			
(火)	白身魚フライ	白身フライ			油		
	だいこんサラダ				青じそドレッシング	人参　ブロッコリー　小松菜	大根　コーン
	お豆のポタージュ	鶏肉 ミックスビーンズ 白花豆 ルゥ 豆乳		チキンスープ　片栗粉	油	人参	玉ねぎ　白菜　えだまめ
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム			
21	ごはん			米　麦			
(水)	さばのねぎみそやき	さば　みそ		三温糖		ねぎ	しょうが　にんにく
	三色おひたし			三温糖	ごま油	ほうれん草　人参	キャベツ　もやし
	ごまキムチ汁	豚肉　油揚げ　豆腐　みそ	煮干しだし	じゃがいも	油　ごま	人参　小松菜	玉ねぎ　ごぼう　こんにゃく　白菜キムチ
22	ごはん			米　麦			
(木)	大豆入りドライカレー	豚肉　コンソメ　大豆		米粉　ソース　三温糖　カレー粉	油	人参　トマトケチャップ	玉ねぎ グリンピース にんにく しいたけ
	ひじきのマリネ	チキンハム	芽ひじき チーズ	三温糖	油	カラーピーマン　ほうれん草	きゅうり
	白菜のコンソメスープ	カットベーコン　コンソメ		じゃがいも		人参　パセリ	玉ねぎ　白菜
26	ごはん			米　麦			
(月)	親子どんぶり	鶏肉　たまご	煮干しだし	三温糖		人参　小松菜　ねぎ	玉ねぎ　しいたけ
	ﾌﾗｲﾋﾞｰﾝｽﾞ	大豆　きな粉		片栗粉　三温糖	油		
	白菜の梅じゃこあえ		ちりめんじゃこ			ほうれん草	白菜　もやし　梅
27	ごはん			米　麦			
(火)	ホキのカレー揚げ	ホキ		片栗粉　カレー粉	油		
	グリーンサラダ		わかめ		ドレッシング	小松菜　ブロッコリー	キャベツ
	里芋のシチュー	鶏肉　大豆　豆乳　ルゥ　コンソメ		里芋　チキンスープ　片栗粉	油	人参　ほうれん草	玉ねぎ　白菜
28	ごはん			米　麦			
(水)	鶏の香味焼き	鶏肉		三温糖			しょうが　にんにく
	納豆あえ	納豆　みそ　かつおぶし		三温糖		ほうれん草　人参	梅　キャベツ
	けんちん汁	豚肉　豆腐	煮干しだし	里芋		人参　ねぎ	大根　こんにゃく　しいたけ
29	ごはん			米　麦			
(木)	あじのみぞれかけ	あじ		片栗粉　三温糖	油		大根
	酢の物	チキンささみ		三温糖	ごま	人参	キャベツ　きゅうり
	冬野菜味噌汁	油揚げ　みそ	煮干しだし			人参　根深ねぎ	白菜　大根　玉ねぎ