令和２年度2月

二島学校給食共同調理場　給食予定献立表

2月

（二島中）

※牛乳は毎日つきます。

いただきます

感謝の気持ちをわすれずに（かんしゃのきもち）

2月の目標

食事、運動、休養・睡眠の大切さを知ろう

献立名 ☆は中3・小6からのリクエスト献立です		材料名 おもに体を作るもとになる 1群 肉・魚・卵・大豆	おもに体を作るもとになる 2群 乳製品・海草・小魚	おもに体の調子をととのえる 3群 緑黄色野菜	おもに体の調子をととのえる 4群 その他の野菜・果物	おもにエネルギーのもとになる 5群 穀類・芋・砂糖	おもにエネルギーのもとになる 6群 油脂・種実類	小学校 エネルギー（kcal）・たんぱく質（g） 家庭でとりたい食品 行事食・旬の献立等	中学校
1 月	パン		牛乳			パン		609	767
	煮卵	たまご				さとう		26.5	32.2
	大根と水菜のナムル			こまつな　みずな　にんじん	だいこん	さとう	ごまあぶら	小魚類・いも類	
	★とんこつラーメン	ぶたにく		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　もやし　とうもろこし	ラーメン			
2 火	ごはん　節分豆	だいず	牛乳			こめ		637	801
	★くじらの竜田揚げ	くじら				でんぷん	あぶら	28.5	34.5
	大根のゆず香和え			にんじん	だいこん　はなっこりー　ゆず	さとう		乳製品・果物	
	呉汁（ごじる）	だいず　あぶらあげ　とうにゅう　みそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　えのきたけ	じゃがいも		節分献立	

「かえるをのんだととさん」よりブックランチです。

ある日、ととさんのお腹が痛くなり、お寺の和尚さんに相談に行くと、和尚さんは「お腹に虫がいるせいだから、蛙をのむといい」と教えてくれます。教わったとおりに蛙をのみこむと、お腹にはいった蛙が虫を食ったのでお腹の痛いのはなおります。でも今度は、お腹の中で蛙が歩くので気持ちが悪くなり、また和尚さんに相談すると、「蛇をのむといい」といわれます。言われるがまま、へびをぐーいと飲み込んで……！？ 驚きの展開を見せ始めるこのお話。あっけにとられている間にも、ととさんは、次から次へと色々なものを飲み込んでいくのです。さて、いったい最後にはどうなってしまうのでしょう？そして最後はきれいに節分のお話に結びついていきます。今年の節分は124年ぶりに2月2日です。くじらを食べるのは、大きなものを食べて邪気を払うという意味があるそうです。

3 水	ごはん		牛乳			こめ		712	919
	ポークハヤシ	ぶたにく		にんじん　グリンピース	たまねぎ　しめじ		ルウ	20.2	25.0
	ごぼうサラダ	ツナ	ひじき	にんじん　ブロッコリー	ごぼう		ごま　マヨネーズ	魚類・豆類	
	いちご				いちご			季節の果物	
4 木	ごはん		牛乳			こめ		601	772
	とり肉のさっぱり煮	とりにく			しょうが	さとう		26.5	33.0
	春菊のごま和え			しゅんぎく　にんじん	はくさい　もやし	さとう	ごま	海藻・果物	
	かき玉汁	たまご　とうふ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　しいたけ			季節の野菜	
5 金	ごはん		牛乳			こめ		669	857
	焼きししゃも		ししゃも					28.6	35.3
	きんぴらビーフン			にんじん　いんげん	ごぼう	ビーフン　さとう	ごま	野菜・きのこ類	
	おでん	とりにく　うずらたまご　ちくわ　がんもどき	こんぶ	にんじん	だいこん	さといも　さとう			

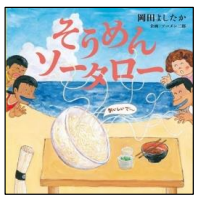
「おでんのおうさま」よりブックランチです。

お鍋の一番人気のおでん。

がんもに、だいこん、ごぼうてん……。おでんだねたちが「おれが　おうさまだ！」と、さわぎだしました。

基本のおでんだねだけでなく、静岡の黒はんぺん、金沢の車麸、最近人気のトマトなど、お気に入りのたねを見つけるのもとても楽しいです。あなたのおでんのおうさまは何でしょうか？！

8 月	パン		牛乳			パン		591	749
	スズキのハニーマスタードソース	スズキ				はちみつ		26.4	32.5
	チップスサラダ			あかピーマン	キャベツ　はなっこりー　とうもろこし	ポテトチップス　さとう	アーモンド　あぶら	豆類・小魚類	
	野菜スープ	ベーコン		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　もやし　エリンギ	じゃがいも		季節の魚（スズキ）	
「学校給食県産食材利用拡大事業」により、水産関係団体から一部助成を受け、秋穂の大海漁港で水揚げされたスズキをオーブンで焼き、ハニーマスタードソースをかけます。									
9 火	わかめごはん		牛乳　わかめ			こめ		606	784
	ふくのから揚げ	しろさばふぐ				でんぷん	あぶら	19.3	23.6
	れんこんのきんぴら			にんじん　いんげん	れんこん	さとう		肉類・果物	
	さつまいものみそ汁	とうふ　あぶらあげ　みそ		にんじん　こまつな	たまねぎ　しめじ	さつまいも		ふくの日	
10 水	ごはん		牛乳			こめ		633	842
	★シューマイ	シューマイ						24.7	32.3
	バンサンスウ			にんじん	キャベツ　きゅうり	はるさめ　さとう	ごま　ごまあぶら	乳製品・いも類	
	★マーボーどうふ	ぶたにく　とうふ　あかみそ		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　たけのこ　しいたけ	さとう　でんぷん		中華料理	
11 木	**建国記念の日**								
12 金	ごはん		牛乳			こめ		604	775
	★とりのから揚げ	とりにく				でんぷん	あぶら	21.8	26.5
	はなっこりーのごま和え	ツナ		にんじん	はなっこりー　だいこん	さとう	ごま	海藻・緑黄色野菜	
	なるたきそうめん汁	あぶらあげ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　しいたけ	そうめん		ブックランチ	



「そうめん　ソータロー」よりブックランチです。

夏は大人気のそうめんのソータロー。でも秋から冬になり、誰からも見向きもされなくなってしまいます。しまいには年越しソバにばかにされる始末。ソータローは懸命に自分の居場所をさがし、そうめんの長老に相談に行きます。長老が提案したのは、たこ糸・ボタンの糸・ギターの弦。どれもあかん！最後に見つけた居場所は・・・三輪そうめんで有名な奈良県にお住まいの作者岡田さんが、同じく奈良県出身でそうめん研究家のソーメン二郎さんとコラボして、この本が生まれました。「季節を問わず、もっと多くの人たちにおいしいそうめんを食べてほしい！」という願いから、この本が生まれました。給食では山口市名田島産の小麦「ニシノカオリ」 を１００%使った、鳴瀧乃糸そうめんを使います。

15 月	パン		牛乳			パン		560	754
	アーモンドサラダ			にんじん　ブロッコリー	キャベツ	さとう	アーモンド　あぶら	19.7	26.6
	ボルシチ	ぎゅうにく		にんじん　トマト　パセリ	たまねぎ　かぶ　セロリ	じゃがいも　さとう		魚類・果物	
	ブリヌイ（クレープ）					クレープ		ロシア料理	
16 火	ごはん		牛乳			こめ		562	754
	はたはたのから揚げ	はたはた					あぶら	21.5	28.2
	なんばんべっちょ			にんじん	きゅうり　だいこん　しめじ　たくあん	さとう		いも類・緑黄色野菜	
	きりたんぽなべ	とりにく　とうふ		にんじん　ねぎ	はくさい　ごぼう	きりたんぽ		秋田県郷土料理	

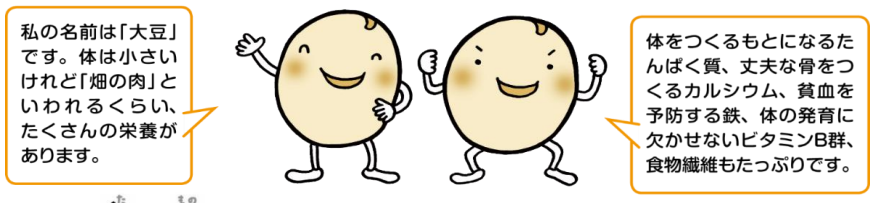
献立名		材料名						小学校	中学校
		おもに体を作るもとになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）・たんぱく質（g）	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	家庭でとりたい食品	
		肉・魚・卵・大豆	乳製品・海草・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類	行事食・旬の献立等	
17	ごはん		牛乳			こめ		558	766
	★ビビンバ	ぶたにく		にんじん　ほうれんそう	もやし	さとう	ごま	21.7	28.0
	キムチチゲ	とりにく　とうふ	わかめ	にんじん　ねぎ	たまねぎ　だいこん　はくさい　えのきたけ			魚類・果物	
水	ヨーグルト　アーモンド		ヨーグルト			アーモンド			
	★三角チーズパン	たまご	牛乳　クリームチーズ			パン　さとう	マーガリン	748	901
18	★ミートスパゲティ	ぶたにく		にんじん　ピーマン	たまねぎ　しめじ	スパゲティ	オリーブオイル	27.3	32.7
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ　はなっこりー	さとう	あぶら	豆類・いも類	
木	いよかん				いよかん				
	サフランライス		牛乳			こめ		582	764
19	スパニッシュオムレツ	たまご　ベーコン		にんじん　いんげん	たまねぎ	じゃがいも		21.2	26.2
	ゆでキャベツ			にんじん	キャベツ			魚類・乳製品	
金	白いんげんまめのスープ	いんげんまめ　ぶたにく		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　えのきたけ　セロリ			スペイン料理	
	★アップルパン		牛乳		りんご	パン		676	859
22	★マカロニグラタン	とりにく	チーズ　牛乳	にんじん　いんげん	たまねぎ	じゃがいも　マカロニ		25.5	31.4
	コーンキャベツ				キャベツ　とうもろこし			きのこ類・野菜類	
月	ワロンのスープ	ベーコン		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　もやし			ブックランチ	

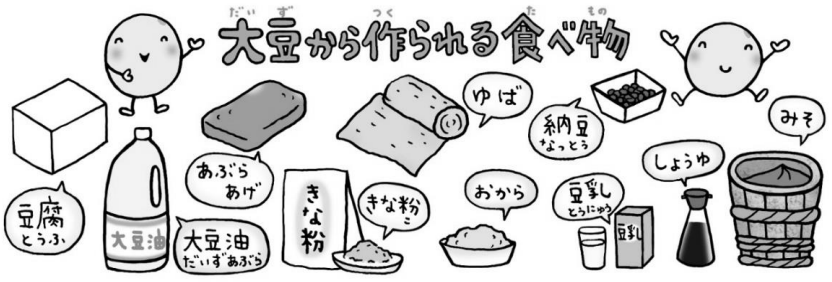
「ワロンの料理をめしあがれ」よりブックランチです。
　料理研究家のママと小４のはるかは、オバケ屋敷とうわさの古い洋館に引っ越してきた。そこに住んでいたのは、オバケではなく、鍋にやどる妖精の一族、ワロンの一家！ワロンお姉さんのココア、お母さんのスープにクッキー。鍋の妖精家族のおいしい魔法のお料理は、人間たちの心をみるみるステキに変えていく…。物語の中に出てくるワロンのスープは、誰もがもっているなつかしい思い出の味をよみがえらせる不思議な力があります。そんなスープがあったら素敵ですね。

23 火	天皇誕生日								
	ごはん		牛乳			こめ		666	853
24	★いわしのトマト煮	いわし		トマト		さとう		27.7	34.4
	大根なます			にんじん	だいこん　はなっこりー	さとう		乳製品・果物	
水	すきやき	ぎゅうにく　やきとうふ		にんじん　ねぎ	はくさい　たまねぎ　もやし	ふ　さとう			
	★きなこ揚げパン	きなこ	牛乳			パン　さとう	あぶら	627	790
25	ひじきとツナのサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ　きゅうり	さとう	あぶら	22.3	27.3
	もずくと麩のスープ	ベーコン	もずく	にんじん　こまつな	たまねぎ　とうもろこし	むぎ		豆類・きのこ類	
木	ぽんかん				ぽんかん				
	ごはん		牛乳			こめ		630	807
26	さばのカレー煮	さば				さとう		27.8	34.2
	切り干し大根のあま酢和え			にんじん　こまつな	きりぼしだいこん　はなっこりー　もやし			海藻・いも類	
金	がんもどきと白菜の煮物	ぶたにく　がんもどき		にんじん　いんげん	はくさい　だいこん　しめじ	さとう			

節分です！ 大豆のひみつ

　節分といえば「豆まき」。豆まきといえば「大豆」です。大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。大豆さんにちょっと話を聞いてみましょう。





食事のマナーは、自分自身がスムーズに気持ちよく食事を進め、そして周りの人をいやな気持ちにさせないためにとても大切なことです。はしとわんを使う日本の食事では、とくに次のことに気をつけ、毎日実践しながら身に付けていきましょう。

姿勢を正そう

テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、背筋を伸ばしましょう。

わんを持って食べよう

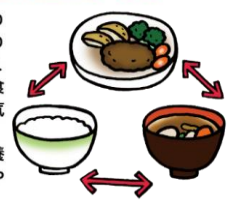
茶わんやおわんを持って食べるようにすると姿勢がよくなり、食べこぼしも防げます。

はしは正しく持とう

「つまむ」「切る」「裂く」「すくう」など、はしの機能がフルに生かせます

ご飯とおかずを交互に食べよう

1つのものばかり食べる「ばっかり食べ」は、作ってくれた人や一緒に食べる人をいやな気持ちにします。途中で残すと栄養にかたよりも出やすくなります。



＜材料＞４人分
だいこん：８０ｇ
きゅうり：６０ｇ
にんじん：20ｇ
しめじ　：20ｇ
たくあん：２０ｇ
さとう：小さじ1
しょうゆ：小さじ2
とうがらし：少々

＜作り方＞
1．野菜は千切り、しめじは小房に分けて、ゆでて冷ます。
2．１をしぼり、水気を切る。
3．調味料を混ぜ合わせ、２とたくあんを和える。

　秋田県の郷土料理です。本来は、つぶ油（エゴマ）や菊の花が入るそうです。唐辛子をきかせ、泣くほど（べそをかくほど）辛いことからこの名がついたそうです。１６日（火）の給食に出します。給食は辛さを調整しますので、お楽しみに！