

# 2月のよていにとだて

滝根中

## 田村市学校給食センター

日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳
---	---	----	----------	----

栄養価
エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
中学校

赤の食品
血や肉や骨となる

緑の食品
体の調子を整える

黄色の食品
熱や力となる

家でとりたい食品
----------

### 給食センターからのメッセージ

日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳	栄養価	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	家でとりたい食品	給食センターからのメッセージ
1	水	コッペパン	ミートボール キャベツのあえもの 五目スープ		715 25.4 18.8 3.1	牛乳 ケチャップ肉団子 豚肉	キャベツ コーン にんじん もやし たまねぎ ねぎ チンゲンサイ 干し椎茸	コッペパン ごま ごま油 砂糖		給食で最初にパンが出されたのは今から約100年前の大正9年です。全国的にパンの給食が広まったのはそれから約30年後の昭和25年のことです。
2	木	ごはん	厚焼き玉子 大根と豚肉の煮物 ほうれん草のすまし汁 ふりかけ		705 28.9 14.3 2.8	牛乳 厚焼き玉子 豚肉 豆腐 わかめ とり肉 ふりかけ	だいこん にんじん たまねぎ しょうが ほうれん草 糸こんにゃく	ごはん ごま油 砂糖		ほうれん草には葉酸が多く含まれています。葉酸はビタミンB群の一つで、血を作るために必要な栄養素です。ほうれん草の他にししやりのり等に多く含まれます。
3	金	肉みそうどん	いわしフライ 大豆サラダ バックソース		929 37.0 22.7 3.6	牛乳 なたと 油揚げ 豚肉 みそ わかめ いわしフライ 大豆	にんじん はくさい ねぎ にら にんにく キャベツ もやし	ソフトめん 油 砂糖		2月3日は節分です。焼いた「いわし」の頭をひいらぎや豆の枝(豆がら)に刺したものを戸口に飾り、炒り大豆をまいて驅よけを行う風習があります。
6	月	ごはん	さばのおかか煮 わかめのあえもの いかのご汁		806 27.6 30.3 3.2	牛乳 わかめ さばのおかか煮 豚肉 豆腐 みそ	キャベツ もやし にんじん コーン だいこん はくさい ねぎ	ごはん ごま 砂糖 里芋		いものご汁は秋田県の郷土料理です。里芋を鶏等のだしで煮た具沢山の汁物です。秋田県の学校では屋外でいものご汁を作って食べる「なべっこ遠足」があります。
7	火	ごはん	ハムステーキ マヨサラダ たまねぎのみそ汁		774 29.5 20.9 3.3	牛乳 ソフトチキン ポロニアステーキ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	キャベツ もやし にんじん コーン だいこん はくさい ねぎ	ごはん ごま マヨネーズ 砂糖		みその多くは1〜3月の「寒」を中心とした時期に仕込みが行われます。この時期に仕込みが行われたみそはゆっくり発酵するため、味がよくなると言われています。
8	水	食パン	野菜コロッケ 添え野菜 ミネストローネ バックソース		798 23.2 24.5 3.4	牛乳 とり肉 野菜コロッケ	キャベツ にんじん たまねぎ トマト にんにく コーン パセリ	食パン 油 じゃがいも マカロニ		トマトはうまみ成分のグルタミン酸やアスパラギン酸を多く含んでいます。そのため外国産ではトマトの加工品を、うまみを加えるための調味料として使用します。
9	木	ごはん	肉団子 春雨の五目炒め 豆腐スープ		748 24.0 15.0 2.9	牛乳 豚肉 五目野菜肉団子 とり肉 豆腐	にんじん キャベツ だいたのこ にんにく たまねぎ 干し椎茸 チンゲンサイ	ごはん 油 春雨 砂糖		にんじんのオレンジ色はカロテンという栄養素の色です。カロテンは油にとける性質があるため、油や脂肪を含む食べ物と調理すると効率よく摂取できます。
10	金	しょうゆうどん	いかしゅうまい 大根あえ		707 26.7 14.8 3.2	牛乳 焼き豚 なたと いかシューマイ	もやし にんじん ほうれん草 ねぎ コーン だいこん キャベツ メンマ	中華めん ごま油 砂糖		大根の辛みは皮に多く含まれます。そのため辛味を味わう大根おろし等には皮の厚い先端を、甘みを味わう煮物等には皮の薄い根本を主に使います。
13	月	ごはん	【伝統的な食材を使った献立】 春巻き 切り干し大根炒め 白菜のみそ汁		799 27.1 21.7 3.3	牛乳 春巻き さつまいも 油揚げ みそ	だいたのこ にんじん 切り干し大根 ねぎ だいこん たまねぎ キャベツ	ごはん 油 砂糖		切り干し大根は、食物せんいの他にカルシウムや鉄分の多い食べ物です。炒め物のほかのみそ汁・サラダ・漬け物・揚げ物・玉子焼き等様々な料理に使われます。
14	火	ごはん	ハンバーグ 枝豆サラダ コンソメスープ		785 29.1 20.4 2.7	牛乳 とり肉 ハンバーグ	枝豆 キャベツ にんじん コーン たまねぎ パセリ	ごはん 砂糖 じゃがいも 油		コンソメは「完成された」という意味があるフランスの伝統的なスープです。本格的なコンソメはたくさん材料を使い、多くの手間をかけて作られます。
15	水	コッペパン	ドライカレー 野菜スープ いよかん		817 26.8 20.0 3.5	牛乳 豚ひき肉 ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく トマト キャベツ ほうれん草 いよかん	コッペパン 油 小麦粉 じゃがいも		いよかんは12〜2月が旬の果物です。「いい予感」とのごちそう受験の縁起物として使われます。ビタミンが多く、皮の香りはリラックス効果があります。
16	木	ごはん	豚肉の甘辛炒め ゆかり漬け 大根のみそ汁		716 24.6 16.3 3.1	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース ねぎ 干し椎茸 しょうが キャベツ はくさい ゆかり だいこん つきこんにゃく	ごはん 油 砂糖		たまねぎは加熱することで辛味が消え、甘みやうまみが強くなります。たまねぎの甘みやうまみを活用することで料理に使う砂糖や塩分を減らすことができます。
17	金	とんこつラーメン	【いい菌の日献立】 肉まん れんこんサラダ		798 32.5 24.7 3.7	牛乳 豚肉 なたと みそ 肉まん ソフトチキン わかめ	はくさい にんじん たまねぎ もやし にんにく れんこん キャベツ コーン	中華めん 油 ごま 砂糖		かむことの効果の一つに脳の働きを助けることがあります。かむことで脳の血液の流れがよくなること等がその理由です。
20	月	ごはん	【食育の日献立】 アジフライ 白菜漬け 凍み豆腐のみそ汁 バックソース		787 23.0 20.1 2.9	牛乳 アジフライ 凍み豆腐 みそ	だいこん はくさい にんじん たまねぎ 小松菜	ごはん 油 じゃがいも		凍み豆腐は冬の寒さを利用して作られる伝統的な食品です。たんばく質の他に、カルシウムや鉄分が多く含まれます。最近では凍み豆腐を粉末にした粉豆腐の利用も盛んです。
21	火	ごはん	豆腐ハンバーグ 里芋のそぼろ煮 こしね汁		762 27.1 16.9 2.7	牛乳 豆腐ハンバーグ とりひき肉 豆腐	しょうが たまねぎ 枝豆 干し椎茸 だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	ごはん 油 里芋 砂糖 片栗粉		こしね汁は群馬県の名物「こんにゃく・しいたけ・ねぎ」を使った汁物です。群馬県ではこんにゃくいちもや、群しいたけ、下仁田ねぎの栽培が盛んです。
22	水	コッペパン	とりのしょうが焼き コールスローサラダ パンフキンポタージュ		928 32.0 26.8 3.1	牛乳 とりのしょうが焼き とり肉 ソフトチキン	キャベツ コーン にんじん かぼちゃペースト パセリ	コッペパン 油 砂糖 バター 生クリーム		1〜3月にとれるキャベツは「冬油」と呼ばれます。葉はややかたためですが甘みが強く日持ちし、サラダ以外にも様々な料理でおいしく食べることができます。
23	木	ごはん	さばのみそ煮 ひじきあえ なめこ汁		832 27.5 28.4 3.2	牛乳 さばのみそ煮 ひじき佃煮 豆腐 みそ	もやし にんじん 小松菜 なめこ ねぎ だいこん	ごはん ごま		ひじきは冬の終わりに初夏にかけて収穫・加工されます。取れたてのひじきは渋味が強く食べられませんが、加熱などの加工を経て食べられるようになります。
24	金	みそけんちんうどん	たまごドーナツ コーンサラダ		813 31.3 15.0 3.6	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ソフトチキン	だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ コーン こんにゃく	ソフトめん ごま油 じゃがいも たまごドーナツ 油 砂糖		カゼ等の感染症の予防には、手洗いやうがい効果的です。粘膜を強くするカロテンをせり、疲労やストレスで体を弱らせないことも感染症の予防に大切です。
27	月	むぎごはん	いわしのみぞれ煮 野菜炒め 豆腐のみそ汁		772 26.4 17.8 3.1	牛乳 とり肉 いわしのみぞれ煮 豆腐 わかめ みそ	キャベツ にんじん もやし しょうが はくさい だいこん ねぎ	ごはん 麦 油		いわしはたんばく質やカルシウム、鉄分が多い魚です。脳を活性化させるDHAや血液の流れをよくするEPAが多く含まれます。
28	火	チキンカレー	【船引小希望献立】 りっちゃんサラダ みかんヨーグルト		859 25.0 21.0 3.1	牛乳 とり肉 ハム こんぶ かつおぶし みかんヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ コーン きゅうり	ごはん 油 じゃがいも 砂糖		私たちがふだん食べているカレーは、インドの香辛料を使った汁物(カレー)がイギリスでアレンジされたものです。今は日本の国民食と呼ばれています。