



毎月19日「食育の日」
20日「美味しおDay」

3日「節分献立」
14日「バレンタイン献立」



2月学校給食予定献立表

今月の目標

～健康になるための食生活について考えよう～

暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時期です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には、手洗い・うがいを忘れずに、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事が大切です。

●の日はスプーンを持ってきてください。



令和6年度

かわち学園

日	曜	スプーン	献立名	主な食品名						調味料 その他	1～3年	4～6年	7～9年	
				おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもに熱や力のもとになる食品			エネルギー(kcal)			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質(g)			
3	月		【節分献立】	2月2日、昨日は「節分」でした。節分の次の日の今日は、暦の上では冬が終わり春の始まりを意味する日です。							577 24.1	587 26.5	803 30.4	
			ごはん					ごはん						
			牛乳		牛乳									
			いわしのがば焼き	いわし			しょうが	でんぶん さとう	米油	しょうゆ 酒				
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	かつお節		ブロッコリー	もやし		マヨネーズ(卵なし)	しょうゆ				
			なめこのみそ汁	とうふ みそ			なめこ ねぎ			かつおだし				
4	火		福豆	だいず							572 23.3	670 25.4	828 32.3	
			ごはん					ごはん						
			牛乳		牛乳									
			チキンのトマトソース	とり肉		トマト	たまねぎ しめじ	さとう	米油	デミグラスソース ウスターソース ケチャップ				
5	水	●	カラフルサラダ			にんじん 赤ピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし			オリーブとたまねぎドレッシング	571 22.8	686 26.5	826 31.5	
			アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ はくさい	マカロニ		コンソメ 塩 コショウ				
			ごはん					ごはん						
			牛乳		牛乳									
			コーンシュウマイ	ぶた肉 とり肉			しょうが とうもろこし たまねぎ キャベツ	でんぶん さとう 小麦粉		しょうゆ 塩				
6	木	●	パンパンジー	とり肉			キャベツ もやし きゅうり	でんぶん	ごま 米油	塩 パンパンジードレッシング	621 17.4	733 19.3	844 21.2	
			マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	米油 ごま油	トウバンジャン しょうゆ				
			【受験応援メニュー】	「カツ」と「勝つ」の語呂合わせで『カツカレー』です。9年生をみんなで応援しましょう。										
			カツカレーライス（ごはん					ごはん						
			・カレールウ			にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	米油	カレールウ コンソメ ウスターソース ケチャップ				
7	金	●	・ローストンカツ）	ぶた肉				でんぶん パン粉	米油	塩	503 21.3	625 26.3	737 30.9	
			牛乳		牛乳									
			コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり			コールスロードレッシング コショウ				
			ロールパン					ロールパン						
			牛乳		牛乳									
10	月	●	ハンバーグのデミグラスソース	とり肉 ぶた肉			たまねぎ	さとう でんぶん じゃがいも	豚脂	デミグラスソース ケチャップ 塩 ウスターソース 赤ワイン コショウ	585 23.1	696 26.3	831 30.8	
			ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	しめじ にんにく		オリーブ油	白ワイン 塩 コショウ しょうゆ				
			クリームシチュー	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも	米油	酒 ベシヤメルソース ポタージュ コンソメ 塩 コショウ				
			【旬の献立】	白菜の旬は11月から2月にかけての寒い時期です。白菜は、寒さで凍らないように糖分を蓄えるため、甘みが増してとてもおいしいです。										
			ごはん					ごはん						
12	水		牛乳		牛乳						515 22.7	657 29.1	764 33.2	
			手作りさばみそ	さば みそ			しょうが	さとう		酒				
			豚肉とれんこんの南蛮炒め	ぶた肉		にんじん	れんこん ねぎ	さとう	ごま油 ごま	酒 しょうゆ みりん 酢 トウバンジャン				
			白菜のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	はくさい えのきたけ			かつおだし				
			ちゃんぽんうどん（ソフト麺					ソフト麺						
13	木		・ちゃんぽんうどんの汁）	ぶた肉 なんと あさり いか		にんじん	しょうが きくらげ キャベツ はくさい		米油	塩 コショウ ちゃんぽんスープの素 酒 中華だし	597 21.1	713 23.9	833 27.3	
			牛乳		牛乳									
			春雨サラダ	ハム		こまつな	もやし	はるさめ さとう	ごま油	酢 しょうゆ				
			ごま団子	あずき				さとう 米粉	ごま 米油					
			ごはん					ごはん						
14	金	●	牛乳		牛乳						583 17.8	701 20.8	820 23.8	
			メンチカツ	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉 さとう でんぶん パン粉	米油	塩 コショウ パックソース				
			ツナと豆のサラダ	ツナ(まぐろ) だいず 大福豆 金時豆			キャベツ		マヨネーズ(卵なし)	しょうゆ				
			ワンタンスープ			チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきたけ	ワンタン		中華だし しょうゆ 塩 コショウ				
			【バレンタイン献立】	2月14日の今日は「バレンタインデー」です。給食室からもみなさんに感謝を込めて、チョコプリンを贈ります。										
17	月		ハヤシライス（ごはん					ごはん			566 23.8	692 28.4	819 33.0	
			・ハヤシシチュー）	ぶた肉		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルー ム	じゃがいも	米油	ハヤシルウ ケチャップ コンソメ				
			牛乳		牛乳									
			イタリアンサラダ	ベーコン		にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ		イタリアンドレッシング				
			チョコプリン					さとう		ココア 塩				
17	月		焼き鳥丼（ごはん					ごはん			566 23.8	692 28.4	819 33.0	
			・焼き鳥丼の具）	とり肉 生揚げ			ねぎ しょうが	さとう でんぶん	米油	しょうゆ みりん 酒				
			牛乳		牛乳									
			塩昆布あえ		こんぶ		キャベツ きゅうり	さとう	ごま油	塩 しょうゆ				
17	月		根菜豆乳スープ	ぶた肉 豆乳		にんじん ほうれんそう	れんこん ごぼう だいこん			鶏がらだし 塩 コショウ				

日	曜	ス プ リ ン	献立名	主な食品名						調味料 その他	1～3年	4～6年	7～9年		
				おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもに熱や力のもとになる食品			エネルギー(kcal)	たんばく質(g)			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群						
18	火		ごはん					ごはん		585 29.0	686 31.9	786 34.8			
			納豆	納豆					しょうゆ からし						
			牛乳		牛乳										
			ほっけの一夜干し	ほっけ					塩						
			ひじきの香味炒め	ぶた肉 油揚げ	ひじき	にんじん	にんにく しょうが ごぼう えだまめ	さとう	米油				酒 しょうゆ		
			花ふすまし汁			みつば	だいこん ねぎ しょうが	ふ					塩 しょうゆ かつおだし		
19	水	●	ビビンバ（ごはん・ビビンバの具）	ぶた肉		にんじん こまつな	もやし しょうが にんにく	さとう	ごま ごま油	しょうゆ 酒 トウバンジャン	544 22.6	665 26.9	786 31.2		
			牛乳		牛乳										
			サムゲタン風スープ	とり肉		にんじん ほうれんそう	だいこん しいたけ しょうが にんにく	もち米	米油	酒 鶏がらだし 中華だし 塩					
			杏仁豆腐		練乳		みかん	さとう		杏仁パウダー					
20	木		【旬の献立】	1年中出回るだいこんですが、1番おいしく食べられる旬は12月から2月の冬です。甘味が増して、みずみずしく、やわらかいのが特徴です。							559 19.3	685 22.8	809 26.2		
			ごはん					ごはん							
			牛乳		牛乳										
			豚バラだいこん	ぶた肉			だいこん ねぎ しょうが	さとう	米油	酒 しょうゆ みりん かつおだし					
			のり酢あえ	ツナ(まぐろ)	のり	ほうれんそう	もやし			しょうゆ 酢					
			だまこ汁	とり肉 みそ			ごぼう しめじ ねぎ	だまこもち	米油	酒 しょうゆ 鶏がらだし かつおだし 塩					
21	金	●	ピザトースト	ベーコン		青ピーマン	たまねぎ とうもろこし	食パン		ピザソース	523 19.8	621 23.0	760 28.1		
			牛乳		牛乳										
			マカロニサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ	マカロニ	マヨネーズ(卵なし)	塩 コショウ					
			ポトフ	とり肉 ウィナー		ブロッコリー にんじん	はくさい だいこん セロリ	じゃがいも		塩 コショウ コンソメ					
			はちみつヨーグルト		ヨーグルト			さとう はちみつ							
25	火		ごはん					ごはん			561 25.2	689 30.3	807 34.9		
			牛乳		牛乳										
			焼き肉	ぶた肉 みそ			にんにく しょうが たまねぎ	さとう	ごま ごま油	しょうゆ トウバンジャン					
			野菜ナムル			こまつな にんじん	もやし		ごま ごま油	しょうゆ オイスターソース コショウ					
			トックスープ	とり肉		にんじん	しめじ はくさい ねぎ	トック	ごま油	中華だし 鶏がらだし 塩 コショウ					
26	水		わかめうどん（うどん・わかめうどんの汁）	とり肉 油揚げ なると	わかめ	にんじん こまつな	しいたけ ねぎ なめこ みずな えのきたけ			しょうゆ みりん かつおだし 塩	531 19.5	662 24.3	752 27.0		
			牛乳		牛乳										
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	米油	酢 塩					
			ごぼうとチキンのサラダ	とり肉		にんじん	ごぼう	でんぶん	米油	塩 ごまドレッシング					
27	木		【日本味めぐり～三重県～】	今月は三重県の郷土料理である『あいまぜ』です。三重県では、正月などの人が集まるときに昔から食べられている郷土料理だそうです。							577 27.6	687 31.5	823 37.5		
			ごはん					ごはん							
			牛乳		牛乳										
			ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが	さとう		しょうゆ みりん 酒					
			あいまぜ	ちくわ 油揚げ		にんじん	だいこん れんこん	さとう	ごま	しょうゆ					
			あおさのみそ汁	とうふ みそ	青のり		たまねぎ えのきたけ ねぎ			かつおだし					
28	金		ごはん					ごはん			577 20.2	689 22.2	810 25.9		
			牛乳		牛乳										
			ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく	でんぶん さとう	米油 ごま油	ケチャップ コチュジャン 酒 みりん コショウ					
			チョレギサラダ		わかめ のり		キャベツ きゅうり		ごま	ナムルドレッシング					
			春雨スープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ	はるさめ	ごま油	中華だし 酒 塩 しょうゆ コショウ					
2月の平均栄養摂取量				1～3年				4～6年				7～9年			
エネルギー（kcal）				563				680				802			
脂質（g）				16.8				20.9				23.8			
食塩相当量（g）				1.74				2.04				2.54			

かぜを予防するための食生活

まだまだ寒い日が続く2月ですが、栄養バランスのよい食事で、免疫力を高め、かぜやウイルスなどの病気に負けないからだ作りを心がけましょう。

かぜ予防 3つのポイント



うがい・手洗いも忘れずにしましょう！

1 栄養バランスの良い食事を3食しっかり食べる。



2 十分な睡眠で、生活リズムをととのえる。



3 適度な運動で体力作り。



おはしの持ち方を確認してください

正しいおはしの持ち方が苦手な児童生徒がいます。声をかけた直後は意識して正しく持っていますが、だんだん自己流に戻ってしまいます。継続した声かけが必要かと思いますので、ぜひご家庭でもお子様のおはしの持ち方をチェックしてみてください。よろしくお願いいたします。



*材料等の都合により変更することがあります。



ブルーベリー酢豚



【材料4人分】

・豚もも小間肉 200g
・しょうゆ 大さじ1杯
・料理酒 大さじ1杯
・片栗粉 大さじ2杯
・れんこん 60g
・さつまいも 80g
○揚げ油 適量

・しょうが 1片
・にんにく 2片
・ブルーベリー 30g
・砂糖 大さじ1杯
・酢 大さじ1杯
・しょうゆ 小さじ2杯
・水 大さじ2杯



【作り方】

①豚もも小間肉は1口大に切り、Aで下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。
②れんこん2cmのいちよう切り、さつまいも2cmのいちよう切りで素揚げする。
③フライパンに、油を熱し、しょうが・にんにくを入れ香りを出す。①を入れ、火が通るまで炒める。
④③の火が通ったら、②を入れ軽く炒める。ブルーベリーを入れる。
⑤水・砂糖・しょうゆを入れ、味を調えたら、最後に酢を入れ、軽く炒めて完成。

11月の全校一斉美味しお給食で提供したメニューです。「ブルーベリー味の酢豚!？」と子どもたちも最初は戸惑っていましたが、1口食べた瞬間『おいし〜♡』とおかわりをするくらいたくさん食べてくれました。11月人気No1のメニューでした。ブルーベリーには、お肉をやわらかくする効果もあるので、だまされたと思ってご家庭でも作ってみてください。

