



日・曜	献立名	飲み物	主な食材			エネルギーたんぱく質食塩相当量	こんだてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		
3月	かやくご飯		米, アルファ化米, 砂糖	鶏肉, 油揚げ	にんじん, しいたけ, いんげん	714 kcal	今月の給食目標は「みんなで協力しよう」です。行事や係活動で給食準備ができない時は、班や当番と協力して配膳を手伝いましょう。また、おうちでも食事の準備や後片付けのお手伝いをしましょう。  今年は2月2日が節分の日です。給食ではいわしのかば焼きと炒り大豆を提供し「鬼は外、福は内」と鬼を追い出します。
	いわしのかば焼き		でん粉, 油, 砂糖, ごま	いわし	しょうが	35.4 g	
	みそ汁		じゃがいも	わかめ, 豆腐, みそ	だいこん, こまつな, たまねぎ	2.3 g	
4火	ごはん		米			643 kcal	
	めひかりのからあげ		上新粉, でん粉, 油	めひかり	しょうが	26.7 g	
	八宝菜		でん粉, ごま油	豚肉, いか, えび, うずら卵, 豆腐	しょうが, にんじん, はくさい, たまねぎ, たけのこ, チンゲン菜, しいたけ	2.3 g	
5水	みそラーメン		中華めん(卵不使用), ごま, ごま油	豚肉, みそ	にんにく, しょうが, たけのこ, もやし, ながねぎ, にんじん, ホールコーン	563 kcal	
	中華あえ		油, 砂糖		キャベツ, もやし, にんじん, たまねぎ	21.7 g	
	青のり豆ポテト		じゃがいも, でん粉, 油	大豆, あおりの粉		1.7 g	
6木	こぎつねご飯		米, 砂糖, ごま	油揚げ		641 kcal	
	魚のちゃんちゃん焼き		砂糖	さけ, みそ	にんじん, えのきたけ, キャベツ	31.0 g	
	かきたま汁		でん粉	鶏肉, 豆腐, たまご	にんじん, ながねぎ, はくさい, ほうれんそう, しいたけ	1.9 g	
7金	ブラックカレーライス		米, 油, じゃがいも, 小麦粉, バター, はちみつ	豚肉, ひじき, ひよこまめ	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, しょうが, にんにく	692 kcal	
	コールスローサラダ		油, 砂糖		キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ	19.8 g	
	ミックスフルーツ		砂糖		黄桃缶, パイン缶, みかんゼリー	1.8 g	
10月	開花丼		米, しらたき, 砂糖, でん粉	豚肉, 凍り豆腐, たまご	しょうが, たまねぎ	585 kcal	
	焼きししゃも		砂糖	ししゃも		25.9 g	
	菜の花あえ		砂糖	おかか	ほうれんそう, 菜の花, もやし	1.7 g	
12水	あさりチャーハン		米, アルファ化米, でん粉, 油	あさり, 豚肉, たまご	ながねぎ, にんじん	661 kcal	
	魚のピリ辛焼き			さわら	しょうが	30.7 g	
	春雨スープ		春雨, ごま油	豚肉, 豆腐	にんじん, たまねぎ, チンゲン菜, もやし, しいたけ	2.1 g	
13木	お絵かきパン		食パン, いちごジャムパック			627 kcal	
	フィッシュフライ		小麦粉, ドライパン粉(乳不使用), 油	マンダイ	しょうが, にんにく	29.2 g	
	ポテトシチュー		油, じゃがいも, 小麦粉, バター	鶏肉, いんげん豆, 調理用牛乳, 生クリーム	たまねぎ, マッシュルーム, にんじん	2.3 g	
14金	フレンチサラダ		油, 砂糖	ポークハム	キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ	729 kcal	
	スパゲッティポロネーゼ		スパゲッティ, 油, バター	豚肉, 牛肉, 大豆	にんにく, マッシュルーム, たまねぎ, セロリー, ピーマン	25.5 g	
	こんにやくサラダ		サラダこんにやく, 油		キャベツ, だいこん, きゅうり, たまねぎ	1.9 g	
	チョコレートブラウニー		小麦粉, 無塩バター, 砂糖, アーモンド, チョコチップ, 粉砂糖	たまご			

## 大豆の“豆”知識

「畑の肉」と言われる大豆は体をつくるたんぱく質が豊富です。日本では様々な食品に加工され、食卓に欠かせない食品です。



## 大豆からできるもの



## なぜ、節分に豆をまくの？

昔の人は病気などで体調をくずしてしまうのは鬼や邪気が原因だと考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸せを招く風習が「鬼は外、福は内」です。豆が使われるのは「魔滅(まめつ)」につながる説や、「豆をいれる＝魔目(鬼の目)を射る」からきている説があり、豆まきの後は自分の年齢の数の豆を食べて健康を願います。





日・曜	献立名	飲み物	主な食材			エネルギーたんぱく質食塩相当量	こんだてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		
18火	くるめピラフ		米, 油	ベーコン	にんにく, だいこん, ほうれんそう	538 kcal	18日はくるめ産給食の日です。市内で収穫された食材を使った給食を提供します。第二小学校ではピラフにほうれん草、シチューに柳久保小麦ともち麦を使います。市内の農家さんに連絡をして、収穫の状況を確認してから、注文を入れます。野菜類は天候によって成長速度も変わるので、使用野菜を直前に変更したり、調整したりしています。少しでも多くの地元食材をたべてもらうように、給食で地産地消をすすめています。
	じごな地粉シチュー		油, じゃがいも, もち麦, 小麦粉, 柳久保小麦, バター	鶏肉, いんげん豆, 調理用牛乳	にんにく, たまねぎ, にんじん	12.8 g	
	しゆんやさい旬野菜サラダ		油		こまつな, にんじん, はくさい, たまねぎ	1.7 g	
	くだもの果物 (みかん)				みかん		
19水	わかめごはん		米	わかめ		606 kcal	市内の農家さんに連絡をして、収穫の状況を確認してから、注文を入れます。野菜類は天候によって成長速度も変わるので、使用野菜を直前に変更したり、調整したりしています。少しでも多くの地元食材をたべてもらうように、給食で地産地消をすすめています。
	たまご焼き		油, 砂糖	たまご, 鶏肉	たけのこ, たまねぎ, ほうれんそう	25.2 g	
	いわしのつみれ汁		でん粉	いわし, 豆腐, わかめ, みそ	ながねぎ, しょうが, はくさい, だいこん	2.3 g	
	じぶにょう治部煮風		小麦粉, さといも, 砂糖	鶏肉	しいたけ		
20木	ジャンバラヤ	コーヒー牛乳	米, アルファ化米, 油	豚肉, ウィナー	たまねぎ, 赤パプリカ, ピーマン	705 kcal	市内の農家さんに連絡をして、収穫の状況を確認してから、注文を入れます。野菜類は天候によって成長速度も変わるので、使用野菜を直前に変更したり、調整したりしています。少しでも多くの地元食材をたべてもらうように、給食で地産地消をすすめています。
	スコップコロケ		じゃがいも, 油, 防災用クラッカー, パン粉, 砂糖	豚肉, たまご, サイコロチーズ	たまねぎ	23.6 g	
	チキンチャウダー		油, コーンスターチ	鶏肉, いんげん豆, 大豆, 調理用牛乳	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ほうれんそう	2.2 g	
21金	ごはん・くるめふりかけ		米, ごま油, 砂糖	ちりめんじゃこ	こまつな, にんじん	637 kcal	体力アップウィークが始まります。中休みに校庭で元気に走ることができるよう、朝ごはんをしっかりと食べて、登校しましょう。
	いかの香味あげ		でん粉, 油	いか	しょうが, にんにく	26.3 g	
	カムジャタン風		油, じゃがいも	豚肉, みそ	にんにく, しょうが, はくさい, たら, たまねぎ, ながねぎ	1.9 g	
	ナムル		ごま油, 砂糖, ごま		だいこん, にんじん, きゅうり		
25火	フランスパン		フランスパン			667 kcal	給食のサラダのドレッシングは手作りです。イタリアンサラダは、野菜で国旗の色を表現しました
	さけ鮭のメンチカツ		パン粉, 小麦粉, 油	鮭, 鶏肉, たまご	キャベツ, たまねぎ, にんじん	31.1 g	
	ポークビーンズ		油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 砂糖	豚肉, 大豆, いんげん豆	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト	1.7 g	
	イタリアンサラダ		油, 砂糖		だいこん, きゅうり, パプリカ, パセリ, たまねぎ		
26水	ごはん		米			634 kcal	れんこんには穴が開いています。泥の中で成長するので、呼吸するためのものです。
	きびなごのからあげ		上新粉, でん粉, 油	きびなご	しょうが	21.1 g	
	こんさいまーぼー根菜麻婆		じゃがいも, 砂糖, でん粉, ごま油	豚肉, みそ	れんこん, にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, しいたけ, ながねぎ	1.8 g	
	かいそう海草サラダ		油	海藻ミックス	キャベツ, きゅうり, たまねぎ		
27木	カレーピラフ		米, アルファ化米, 油	豚肉	にんにく, たまねぎ, ホールコーン	600 kcal	冬が旬のまだらは身が雪のように白いため、漢字で「真鱈」と書きます。防災食のクラッカーを砕いて上にのせて焼きます。
	まだらクラッカー焼き		ノンエッグマヨネーズ, 防災用クラッカー	まだら		26.1 g	
	やさい野菜スープ		油, じゃがいも	豚肉	キャベツ, にんじん, たまねぎ	2.5 g	
	くだもの果物 (オレンジ)				オレンジ		
28金	ごはん		米			644 kcal	
	あだとうふ揚げ出し豆腐のチリソース		でん粉, 油, 砂糖	豆腐, 豚肉	たまねぎ, にんじん, ながねぎ	23.3 g	
	わかめスープ			鶏肉, わかめ	えのきたけ, ながねぎ, たけのこ, にんじん, チンゲン菜	1.8 g	
	こんにやく中華あえ		サラダこんにやく, 砂糖, ごま油		キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ		

※天候や給食物資の価格高騰により使用食材の変更がある場合があります。あらかじめご了承ください。アレルギー対応の変更がある場合は個別にご連絡いたします。  
 ※栄養価の表示は中学年(3, 4年生)を基準にしています。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍で算出できます。

### 冬の牛乳は味が濃い!?



給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか? 搾乳する牛の品種や牛が食べているえさの違いによって風味が変わります。また、暑さに弱い牛は夏場はたくさん水を飲むので乳脂肪分がすくないさっぱりした味になります。逆に冬は濃厚な味になります。寒くなると給食の牛乳の飲み残しが増える傾向があります。冬ならではのおいしさを味わってみましょう。

よくかんで、  
食事をしよう!

