

令和6年度
2月の献立

＜今月の地元食材(予定)＞
★ごはん ★みそ ★豆腐 ★油揚げ ★厚揚げ ★しいたけ ★水菜 ★こまつな ★キャベツ ★春菊

今月の献立目標
日本の食文化を見直そう

安来市給食センター
ハッピークック

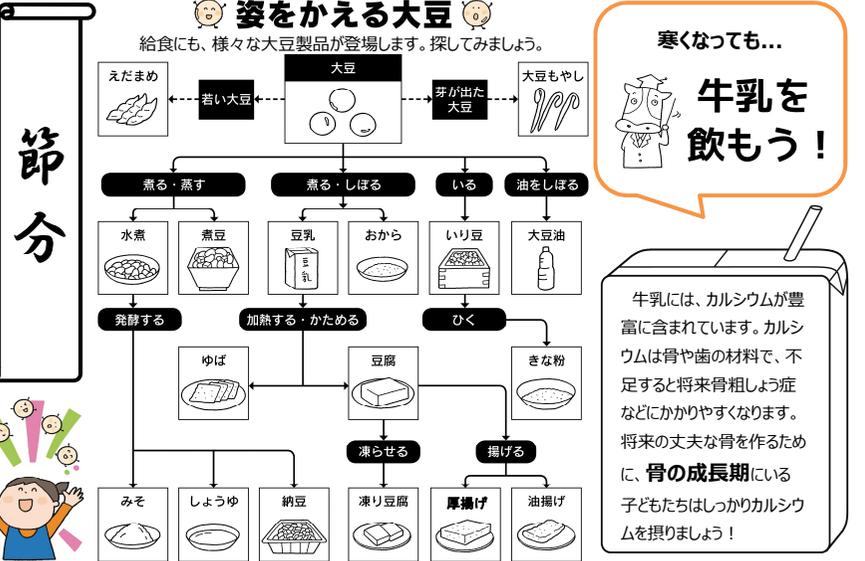
日	こんだて めい 献立名	からだ(体をつくる食品)		からだ(体の調子を整える食品)		からだ(エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
3 (月)	<節分献立> 金芽米ごはん 牛乳 いわしの梅みそ煮 磯香あえ けんちん汁 節分デザート	いわし 厚揚げ 豆乳 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ 赤しそ	もやし こんにやく だいこん れんこん うめ	金芽米ごはん さとう	あぶら
4 (火)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き おからサラダ あさりのみそ汁	鶏肉 豆腐 おから みそ ツナ あさり	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ とうもろこし たけのこ えのきたけ	金芽米ごはん さとう	マヨネーズ
5 (水)	ハヤシライス 牛乳 いかのフリッター カラフルサラダ	牛肉 いか 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな 赤ピーマン	たまねぎ もやし マッシュルーム にんにく しいたけ だいこん	金芽米ごはん 小麦粉 パン粉	あぶら
6 (木)	金芽米ごはん 牛乳 さばのおろし煮 ブロッコリーとチキンのあえ物 かぶのみそ汁	さば 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり かぶ	金芽米ごはん さとう	あぶら
7 (金)	ソースカツパーガー 丸パン ソースカツ 牛乳 水菜のサラダ 里羊のクリームスープ	豚肉 ツナ	牛乳	水菜 にんじん パセリ	黄ピーマン キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	パン パン粉 さとう 里芋	あぶら
10 (月)	金芽米ごはん 牛乳 牛肉と根菜のきんぴら 和風サラダ 油揚げのみそ汁	牛肉 かまぼこ かつお節 油揚げ みそ	牛乳	いんげん こまつな にんじん	ごぼう れんこん キャベツ たまねぎ こんにやく しいたけ	金芽米ごはん さとう	あぶら マヨネーズ
12 (水)	ひじきごはん 牛乳 赤魚フライ 三色あえ 吉野汁	鶏肉 赤魚	牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ	もやし たまねぎ ごぼう こんにやく だいこん ぶなしめじ	金芽米ごはん パン粉 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら ごま
13 (木)	金芽米ごはん 牛乳 焼きつくね 海藻サラダ 八宝菜	鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳	赤ピーマン 青しそ にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり 白菜 れんこん きくらげ しょうが たけのこ	金芽米ごはん 里芋 さとう かたくり粉	あぶら
14 (金)	黒糖パン 牛乳 白身魚のバジル揚げ にんじんサラダ ラビオリスープ ミニクレープ(チョコ)	ほき ツナ 豚肉 豆乳	牛乳	バジル にんじん いんげん	きゅうり たまねぎ えのきたけ	パン 黒砂糖 さとう パン粉 米粉 小麦粉	あぶら
17 (月)	金芽米ごはん 牛乳 あじの香味フライ かわりあえ 大根のみそ汁	あじ 厚揚げ みそ	牛乳	トマト パセリ にんじん 青しそ ねぎ	キャベツ きゅうり だいこん なす れんこん なたまめ たまねぎ	金芽米ごはん さとう パン粉 小麦粉	ごま あぶら
18 (火)	豚キムチ 金芽米ごはん 豚キムチ 牛乳 塩ナムル 水餃子のスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら ほうれん草 チンゲン菜	白菜 たまねぎ もやし にんにく キャベツ りんご たけのこ	金芽米ごはん さとう かたくり粉 小麦粉	あぶら

日	こんだて めい 献立名	からだ(体をつくる食品)		からだ(体の調子を整える食品)		からだ(エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
19 (水)	金芽米ごはん 牛乳 さけのごまマヨネーズ焼き 昆布あえ さつまいものみそ汁 いよかんゼリー	さけ あぶら 油揚げ みそ	牛乳	みずな 水菜 にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ いよかん	金芽米ごはん 小麦粉 さつまいも さとう	マヨネーズ ごま
20 (木)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ揚げ アーモンドあえ ゆばのすまし汁	豚肉 ゆば	牛乳	こまつな にんじん	にんにく キャベツ もやし たまねぎ だいこん えのきたけ	金芽米ごはん かたくり粉 さとう	あぶら アーモンド
21 (金)	パン 牛乳 かぼちゃコロック フレンチサラダ ピーフシチュー	豚肉 牛肉	牛乳	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン にんにく	パン さとう パン粉 小麦粉 じゃがいも	あぶら
25 (火)	金芽米ごはん 牛乳 さばの生姜焼き れんこんサラダ 豆腐と春菊のみそ汁	さば 豆腐 みそ	牛乳	にんじん しょうが 春菊	しょうが れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ たけのこ	金芽米ごはん さとう	マヨネーズ
26 (水)	金芽米ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ひじきと小松菜のあえ物 白菜のスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	こまつな にんじん 赤ピーマン	もやし 白菜 たまねぎ しいたけ	金芽米ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら ごま
27 (木)	金芽米ごはん 牛乳 さわらの風味焼き 納豆サラダ みぞれ汁	さわら みそ 納豆 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう えのきたけ	金芽米ごはん さとう かたくり粉	あぶら マヨネーズ
28 (金)	ナン 牛乳 カレーミート ポイル野菜 ABCスープ	鶏肉 豚肉 牛肉 豚レバー	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし れんこん	ナン 小麦粉 マカロニ	あぶら

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけを言うようになりまし。節分に、炒り豆を自分の年の数だけ食べると、1年間を健康に過ごせると言われています。また、いわしを焼いて食べ、いわしの頭をひらぎの枝に差して玄関に立てて魔除けにします。いわしの臭いと煙が鬼を追い払うと言われています。

今年の節分は『2月2日』です。給食では、2月3日が『節分献立』です。お楽しみに！

大豆のすごいパワー！
大豆は良質なたんぱく質を豊富に含んでいるため、『畑の肉』とも呼ばれます。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。



寒くなっても...
牛乳を飲もう！

牛乳には、カルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来骨粗しょう症などにかりやすくなります。将来の丈夫な骨を作るために、骨の成長期にいる子どもたちはしっかりカルシウムを摂りましょう！