



2月 給食献立予定表

大津町学校給食センター
TEL (293)2504



日	曜	こんだて		ざいりょう				えいよりょう		ひとくちメモ
		牛乳	おかず	あか	きいろ	みどり	ちようみりょう	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
				ちやにやくほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしよととのえる	だし			
1	月	おやこどんぶり (ぶちまるごはん)	キャベツとまめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とりにく かまぼこ たまご ミックスピーンズ	こめ ぶちまるむぎ さとう でんぶん コールスロードレッシング (たまごなし)	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	だしこんぶ けずりぶし みりん さけ しお こしょう しょうゆ	498 614 753	18.3 22.0 26.3	卵には体を作る働きがあるたんぱく質がたくさんあります。疲労回復にも役立ちます。卵と鶏肉が入るので親子どんぶりと言います。
【せつぶんメニュー】										
2	火	ソフトフランスパン せつぶんまめ	クリームスープ いわしフライ タルタルソース	ぎゅうにゅう(スープ用) なまクリーム いわしフライ せつぶんまめ	ソフトフランスパン じゃがいも あぶら タルタルソース (たまごあり)	たまねぎ にんじん にんじん しめじ えだまめ	ポターージュ しお こしょう ワイン	607 707 842	26.6 30.0 35.5	今年2月2日が節分です。節分には豆をまいたり、家の門に鰯をかざったりして、1年間元気に過ごせるように願います。
3	水	むぎごはん	いもだんごじる ごもきんぴら	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	こめ むぎ いももち こんにやく ごま あぶら さとう	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ いんげん	にぼし しょうゆ さけ みりん いちみつとうがらし	480 589 714	16.3 19.0 22.7	ごぼうは食物繊維が多いので、腸をきれいになります。腸がきれいになると体の免疫力が上がります。ぜひ、野菜を食べましょう。
4	木	ごはん	カレーマーボー どうふ うめドレッシング あえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたミンチ だいず ツナ わかめ	こめ うめドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん ピース だいこん きゅうり	しょうゆ カレールウ ソース さけ	538 665 818	21.0 24.9 30.2	牛乳にある乳糖は腸にある善玉菌を活性化して腸の働きを良くしたりカルシウムの体への吸収を助ける働きがあります。
5	金	ミルクパン	キムチなべうどん コーンシューマイ	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ あかみそ コーンシューマイ	ミルクパン うどんめん	はくさいキムチ だいこん しめじ はくさい ねぎ にんじん	しょうゆ チキンガラスープ さけ	443 605 757	19.9 25.7 31.5	キムチは韓国の家庭でよく作られる漬物です。お腹の調子を整えたり、血液をきれいにする働きがあります。食べると体が温まるよ！
【のりの日メニュー】										
8	月	ぶちまるごはん やきのり	だいこんのそぼろに ひじきとツナの サラダ	ぎゅうにゅう やきのり とりミンチ あつあげ だいず ちぎりあげ ひじき ツナ	こめ ぶちまるむぎ さとう こんにやく あぶら でんぶん ごまドレッシング (たまごなし)	にんじん だいこん たまねぎ いんげん もやし きゅうり	しょうゆ さけ みりん	535 664 814	21.7 25.8 31.2	2月6日は海苔の日です。小学生の皆さんには県漁業協同組合連合会から県産焼き海苔が贈られました。きれいな手で味わいましょう！
9	火	ココアパン	トマトスパゲティ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン いか こなチーズ	ココアパン スパゲティ イタリアンドレッシング	マッシュルーム トマト たまねぎ にんじん にんにく ピーマン ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	ワイン ケチャップ ソース しお こしょう	480 611 791	18.7 22.7 28.8	ピーマンの香りのもと『ピラジン』には血液の流れを良くして、体の免疫力を高める働きがあります。苦手な人も食べてみてね！
10	水	むぎごはん しそひじき	さいとものみそじる ししゃもフリッター	ぎゅうにゅう あげ みそ ししゃもフリッター しそひじき	こめ むぎ さいとも こんにやく ごぼう ねぎ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	にぼし	498 681 779	15.5 20.5 22.6	ししゃもにはカルシウムやビタミンDがたくさんあります。カルシウムはビタミンDと一緒にとると体への吸収率がアップしますよ。
【バレンタインデーメニュー】										
12	金	げんまいパン	はくさいのクリームに コンドレサラダ チョコプリン	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう(クリーム用) ミックスピーンズ	げんまいパン マカロン あぶら チョコプリン コーンクリーム ドレッシング	はくさい たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム コーン ブロッコリー きゅうり	ワイン ポターージュ しお こしょう	555 657 826	21.4 25.0 31.9	今日はバレンタインデーメニューです。チョコレートの消費量が世界一多い国はドイツです。日本では明治時代から食べられています。
15	月	ぶちまるごはん やさしいふりかけ	もずくたまごスープ さばのゆずみそに	ぎゅうにゅう たまご とうふ もずく さばのゆずみそに	こめ ぶちまるむぎ でんぶん	たまねぎ にんじん チンゲンサイ やさしいふりかけ	チキンガラスープ しょうゆ さけ しお	547 641 770	21.7 24.3 28.7	もずくは沖繩が特産で海藻の仲間です。海藻にはミネラルが多いので、体の免疫力アップに役立ちます。おなかの調子も良くしますよ。
16	火	パインパン	コーンみそバター ラーメン トマトドレッシング サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ツナ	パインパン スパゲティ ごま あぶら バター トマトドレッシング	もやし コーン ねぎ きくらげ にんじん にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり	パイタン しょうゆ さけ こしょう	470 594 771	21.6 26.7 33.5	コーン味噌バターラーメンは北海道の札幌市で有名です。甘味のあがるコーンと香りの良いみそバターの味を楽しんでください。
17	水	ポークカレー (むぎごはん)	わふうごまドレッシング サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	こめ むぎ じゃがいも わふうごまじょうゆ ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん だいこん きゅうり カリフラワー	カレールウ ワイン ケチャップ ソース	511 639 782	17.0 20.3 24.3	大根や人参などの根菜は土の中を回りながら成長します。小さく細い根っこが斜めに生えているのはそのためです。面白いですね。
【ふるさとくまさんデー(ねぎ)】										
18	木	ごはん ことうピーンズ	ぐだくさんじる さかなとれんこんの でんがくみそがらめ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ あかみそ ホキ(しろみざかな) ことうピーンズ	こめ あぶら でんぶん さとう ごま	ねぎ はくさい にんじん だいこん しいたけ れんこん	だしこんぶ けずりぶし さけ しょうゆ みりん	540 662 805	21.8 25.8 30.7	今日はふるさとくまさんデーです。今日は『大津産のねぎ』を紹介します。冬が旬で味が良く、栄養たっぷりのねぎが登場します。お楽しみに！
19	金	こめパン	にくだんごのトマト スープ スイートポテト サラダ	ぎゅうにゅう ミートボール ハム(たまごなし)	こめこパン さとう からいも マヨネーズ(たまごなし)	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく マッシュルーム トマト パセリ きゅうり コーン	チキンガラスープ ワイン しょうゆ コンソメ ケチャップ しお こしょう	513 643 800	18.5 23.0 28.1	からいもは大津町の特産物です。今日は他の野菜やハムと一緒にマヨネーズで和えてサラダを作りました。甘味があつておいしいよ！
22	月	ぶちまる ごはん	さいともうまに ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちぎりあげ ツナ	こめ ぶちまるむぎ こんにやく さいとも あぶら さとう ごま マヨネーズ(たまごなし)	にんじん れんこん だいこん えだまめ もやし きゅうり コーン	しょうゆ さけ みりん	531 656 808	18.9 22.3 27.0	ごまはアフリカ生まれの食べ物で熱帯や温帯地域で栽培されています。約3000種類もあり、花の色は白やピンク、紫色があります。
24	水	むぎごはん こざかなの つくだに	けんちんじる こんにさいにくづめ しのだに	ぎゅうにゅう とりにく とうふ こざかなのつくだに こんにさいにくづめ しのだに	こめ むぎ あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	だしこんぶ けずりぶし さけ しょうゆ	519 615 736	19.9 22.5 26.1	信田煮は『信田の森に住んでいた白キツネの伝説』や油揚げがキツネの好物だったことが名前の由来だと言われています。
25	木	ごはん やさしいごっこく のふりかけ	にくだんごとはるさめの スープ さんまのかんろに	ぎゅうにゅう ミートボール さんまのかんろに	こめ はるさめ	もやし にんじん こまつな しめじ やさしいごっこくの ふりかけ	チキンガラスープ さけ しょうゆ しお こしょう	509 627 722	19.6 23.3 26.1	春雨は緑豆や芋などのでんぷから作ります。鎌倉時代にお坊さんが精進料理の食材として中国から日本に伝えたそうです。
26	金	にんじんパン かぼちゃプリン	ベーコンとやさいの スープ てづくりふう ミートオムレツ	ぎゅうにゅう ベーコン てづくりふう ミートオムレツ	にんじんパン かぼちゃプリン	たまねぎ にんじん こまつな しめじ	チキンガラスープ ワイン しょうゆ しお こしょう コンソメ	476 598 730	18.4 22.1 26.0	野菜に含まれるビタミンCは体の抵抗力を高める働きがあります。風邪の時は普段の5~10倍必要です。野菜をしっかり食べましょう。

☆都合により、献立が変更になる場合があります。
 ☆栄養量(エネルギー・たんぱく質)は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校です。