



令和6年2月 給食だより

「野菜のある食事を毎日食べよう」「感謝の気持ちで食べよう」

今月の目標 「好ききらいなく食べよう」

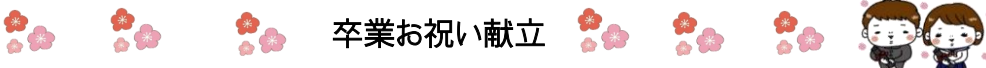
日・曜日	献立名 主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)	主と体の組織をつくる(赤)		主と体の調子を整える(緑)		主と体の材料になる(黄)		材料(kcal)
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	5群 米・パン・麺・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
1木	主食 サンドイッチロールパン 汁物 ミネストローネ 主菜 煮込みハンバーグ 副菜 冬野菜のマカロニサラダ その他 牛乳 蒲郡みかんゼリー	ベーコン		人参 トマト	玉葱 キャベツ	サンドイッチ ロールパン じゃがいも マカロニ		918
2金	昔、季節の変わり目には「邪気」が生じると考えられていました。 そこで、季節の変わり目である立春の前日(節分)に、その生じた邪気を祓うために、 追儺(「鬼やらい」「雛やらい」などとも言う)の行事が行われるようになりました。これが「豆まき」です。 主食 ごはん 汁物 冬野菜の酒粕入り豚汁 主菜 鰯の蒲焼き 副菜 アスパラガスの和風サラダ その他 牛乳 福豆	豚肉 米みそ ごうじみそ 豆乳		人参 ねぎ	白菜 玉葱 かぶ ぶなしめじ しょうが	米 じゃがいも 米粉 でん粉 砂糖	油 ごま マヨネーズ	892
5月	主食 ごはん 炒め物 八宝菜 主菜 しゅうまい(3) 副菜 からし和え その他 牛乳	豚肉 いか えび うずら卵		チンゲンサイ 人参	玉葱 たけのこ 白菜 きくらげ しょうが	米 でん粉 ごま油	ごま油	838
6火	主食 麦ごはん 煮物 牛丼の具 主菜 愛知のれんこん入りつくね(2) 副菜 枝豆とポテトのコブサラダ風 その他 牛乳	牛肉 鶏肉 大豆		人参	糸こんにゃく 玉葱 しょうが れんこん 玉葱 しょうが	押し麦 米 砂糖 でん粉 砂糖 油	じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	808
7水	主食 ごはん 汁物 キムチと挽肉のピリ辛みそ汁 主菜 鰯フリッター(3) 副菜 鉄分たっぷりサラダ その他 牛乳 りんご	豚肉 生揚げ 米みそ		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ 白菜キムチ にんにく	米 じゃがいも ごま油	ごま油	882
8木	主食 中華麺 汁物 鶏塩ラーメンスープ 主菜 春巻き 副菜 きゅうりとハムと寒天の中華和え その他 牛乳 フルーツ杏仁風プリン	鶏肉		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ きくらげ とうもろこし しょうが にんにく	中華麺		804
9金	主食 わかめごはん 汁物 切り干しと根菜の五目みそ汁 主菜 いかフライのレモン煮 副菜 青菜和え その他 牛乳 いちご	豚肉 生揚げ 米みそ 豆みそ	わかめ	人参	玉葱 切り干し大根 ごぼう しょうが	米 ごま油	ごま油	814
13火	主食 ごはん 汁物 じゃがいもの旨煮 主菜 鯖の銀紙焼き 副菜 花野菜サラダ その他 牛乳 ヨーグルト	豚肉 はんぺん		人参 いんげん	玉葱	米 じゃがいも 砂糖 油	油	935
14水	主食 冬野菜の中華ごはん 汁物 春雨と野菜のスープ 主菜 大豆入りナゲット(2) その他 牛乳 お米のガトーショコラ	牛肉		人参 ねぎ	しょうが ごぼう 干し椎茸	米 砂糖 油 ごま油	ごま油	905
15木	主食 きな粉パン 汁物 彩り野菜のスープパスタ 主菜 鶏の塩レモン焼き 副菜 れんこんとポテトのサラダ その他 牛乳 ミニアセロラゼリー	きな粉		人参	しょうが ごぼう 干し椎茸 キャベツ たけのこ 玉葱 きくらげ しょうが	米 砂糖 油 ごま油	ごま油	838



2月3日(土)は節分です!



日・曜日	献立名 主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に材料になる(黄)		1人分 (kcal)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類		
16 金	主食	赤飯	小豆					米		803
	汁物	かきたま汁	卵 かまぼこ 豆腐	わかめ	人参 三つ葉	干し椎茸 玉葱		でん粉		
	主菜	みそカツ	豚肉 豆みそ					パン粉 小麦粉 米粉 でん粉 砂糖	油	
	副菜	アスパラガスのおかか和え	かつお節		アスパラガス 人参			砂糖		
19 月	その他	牛乳 ごま塩		牛乳					ごま塩	
	主食	ごはん						米		856
	煮物	白みそちゃんこ	豚肉 油揚げ 米みそ		人参 ねぎ	玉葱 白菜 もやし えのきたけ 干し椎茸 にんにく		マロニー		
	主菜	鶏肉と大豆のさっぱり揚げ	鶏肉 大豆			しょうが レモン果汁		砂糖 でん粉	油	
副菜	小松菜のおひたし	かつお節		小松菜 人参	キャベツ		砂糖			
20 火	その他	牛乳 蒲郡みかんミニゼリー		牛乳				蒲郡みかん ミニゼリー		
	主食	ごはん						米		943
	汁物	たっぷり野菜のスープ餃子	豚肉 鶏肉 大豆		人参 ねぎ チンゲンサイ	キャベツ 玉葱 しょうが 白菜 きくらげ		小麦粉 春雨	油 ごま油	
	主菜	つくね(3)	鶏肉			玉葱		でん粉 米粉 砂糖	油	
副菜	大学芋						さつまいも 砂糖	油		
21 水	その他	牛乳		牛乳						
	主食	とりめし	鶏肉 油揚げ					米 砂糖		939
	汁物	生湯葉のすまし汁	湯葉 かまぼこ 油揚げ	わかめ	人参	三つ葉 干し椎茸				
	主菜	ヘルシーバーグの野菜あんかけ	豆腐 鶏肉 大豆		パプリカ チンゲンサイ	玉葱 干し椎茸		米粉 砂糖	油 ごま油	
副菜	ヘルシーバーグの野菜あんかけ						じゃがいも			
22 木	その他	牛乳 お米で国産豆乳プリンタル		牛乳				お米で国産豆乳プリンタル		
	主食	りんごパン						りんごパン		839
	汁物	ウインナーと野菜のコンソメスープ	ウインナー		人参 バセリ	れんこん キャベツ 玉葱			オリーブ油	
	主菜	ヤンニョムチキン	鶏肉			しょうが		でん粉 砂糖	油	
副菜	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	とうもろこし レモン果汁		砂糖	オリーブ油		
26 月	その他	牛乳		牛乳				洋梨ミニゼリー		
	主食	ごはん						米		831
	煮物	ビーフカレー	牛肉		人参 南瓜 トマト	玉葱 にんにく			油 カレールウ	
	主菜	ツナオムレツ	卵 鯖の水煮					でん粉 砂糖	油 マヨレッシング	
副菜	スプリングサラダ	ハム		アスパラガス	たけのこ キャベツ レモン果汁		砂糖	オリーブ油		
27 火	その他	牛乳		牛乳						
	主食	金芽玄米ごはん						金芽玄米 米		794
	汁物	わかめスープ	ささみの水煮	わかめ	ねぎ 人参	きくらげ 玉葱 にんにく しょうが		春雨	ごま油	
	主菜	ビビンバの具	豚肉		人参 ほうれん草	ぜんまい 干し椎茸 にんにく しょうが もやし		砂糖	油 ごま油	
副菜	野菜チヂミ	卵		ねぎ 人参	にんにく りんごジュース		砂糖	油 ごま油		
28 水	その他	牛乳		牛乳						
	主食	ごはん						米		875
	汁物	けんちん汁	豚肉 油揚げ		ねぎ 人参	ごぼう 大根 こんにゃく 干し椎茸 しょうが			ごま油	
	主菜	秋刀魚のみぞれ煮	秋刀魚			大根		砂糖 でん粉		
副菜	南瓜とさつまいものサラダ			南瓜 人参	玉葱 きゅうり		さつまいも	マヨレッシング		
29 木	その他	牛乳 りんごゼリー		牛乳				りんごゼリー		
	主食	黒ロールパン						黒ロールパン		776
	汁物	チンゲンサイとベーコンのソイスープ	ベーコン 豆乳		人参 バセリ	チンゲンサイ 玉葱 干し椎茸 きくらげ しょうが		春雨	ごま油	
	主菜	豚肉のしょうが焼き	豚肉		人参 ビーマン パプリカ	しょうが キャベツ 玉葱 きくらげ		砂糖 でん粉		
その他	牛乳 キャラメルパテ		牛乳					キャラメルパテ		



卒業お祝い献立

おめでとう
ございます!

今月の旬の食材

人参・かぶ・白菜・大根・ほうれん草・ごぼう・キャベツ・日ねぎ
ねぎ・ブロッコリー・小松菜・ニラ・蓮根・りんご・鮭(さわら)・いちご



予定給食回数:19回

おすすめメニュー紹介

【ヤンニョムチキン】

(4人分の材料)

- | | | | |
|----------|------|--------|------|
| 鶏もも肉(皮無) | 240g | 砂糖 | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ2 | 薄口しょうゆ | 大さじ2 |
| しょうゆ | 大さじ2 | コチジャン | 小さじ1 |
| おろししょうが | 大さじ1 | ケチャップ | 大さじ2 |
| 片栗粉 | 60g | | |

給食の人気のメニューです。
仕上げにごまをふりかけてもいいですね。
ぜひご家庭でも作ってみてください。



(作り方)

- ① 鶏肉は8等分に切りボウルに入れ、酒、しょうゆ、おろししょうがを入れて揉みこみ、10分ほどおきます。
- ② キッチンペーパーで水気を拭き取り、片栗粉を全体にまぶします。
- ③ 170℃の油で6分~8分くらいしっかりと揚げます。
- ④ 砂糖、薄口しょうゆ、コチジャン、ケチャップでタレを煮て、絡めます。