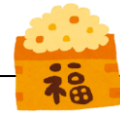




2月 献立予定表



日曜日	献立名	主な材料名						栄養価		
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		その他の材料 (調味料など)	エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質			
1 木	ごはん 牛乳 えびしゅうまい②②②③ もやしときらげの和え物 生揚げの中華煮	牛乳 ★えびしゅうまい		チンゲンサイ にんじん	もやし きらげ しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ	ごはん 砂糖 砂糖 とうもろこし	ごま油 油 ごま油	酢 しょう油 酒 トウバンジャン しょう油	幼 505 小 698 中 857	1.5 2.2 2.6
< 節分 献立 >										
2 金	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き ごもくまめ 味噌汁	牛乳 ★いわし開き 蕨粉付き		にんじん	しょうが	ごはん 砂糖 砂糖	油 油	酒 しょう油 しょう油 酒 みりん かつおだし	幼 512 小 651 中 821	1.5 1.8 2.3
5 月	ごはん 牛乳 ポークカレー いかフリッター①①②②② ゆで干し大根のサラダ(ドレッシング)	牛乳 ぶた肉 ★いかフリッター		にんじん	しょうが たまねぎ にんにく	ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	酒 塩 カレー粉 チャツネ ケチャップ しょう油 ガラムマサラ がらスープ 和風ドレッシング	幼 534 小 677 中 881	1.5 1.8 2.2
6 火	ごはん 牛乳 春巻き チンゲン菜の炒め物 もやしのスープ	牛乳		チンゲンサイ にら	しめじ もやし たまねぎ しょうが	ごはん おおむぎ ★春巻き	油 油 ごま油	酒 しょう油 塩 こしょう オイスターソース 酒 しょう油 塩 こしょう がらスープ	幼 516 小 646 中 829	1.5 1.7 2.1
7 水	うどん(ソフトメン) うどん(五目うどん汁) うどん(もちいなり) 牛乳 しょうが和え	うどん うどん		ほうれんそう にんじん	しいたけ はくさい	ソフトメン うどん	油 ★もちいなり 砂糖	酒 しょう油 塩 みりん かつおだし しょう油 みりん 酒 かつおだし	幼 491 小 631 中 791	1.8 2.7 3.4
8 木	ごはん 牛乳 煮魚 わかめの酢の物 豚汁	牛乳 あかうお		にんじん	しょうが	ごはん 砂糖 砂糖		しょう油 みりん 酒 酢 しょう油 酒 かつおだし	幼 476 小 619 中 782	1.8 2.2 2.8
< 姉妹都市交流 献立 【アメリカ合衆国カリフォルニア州・ユーバ市】 >										
9 金	チリドック(切り目入りコッペパン) チリドック(ソーセージチリソースかけ) 牛乳 コールスロー(ドレッシング) ベーコンチャウダー ブルーネ	ウインナー ぶた肉 牛乳		トマト にんじん	たまねぎ キャベツ スイートコーン	コッペパン 砂糖	油	酒 こしょう 中濃ソース チリパウダー ケチャップ 塩 コールスロドレッシング ワイン ベジメタルソース がらスープ 塩 こしょう	幼 524 小 709 中 857	2.0 2.9 3.6
< 日本の食べ物の旅【北海道】 >										
13 火	ごはん 牛乳 ザンギ こんぶサラダ(ドレッシング) 石狩汁	牛乳 とり肉 茎わかめ 昆布 さけ 豆腐 みそ			しょうが にんにく はくさい だいこん ごぼう ねぎ	ごはん おおむぎ 米粉 とうもろこし	油	酒 しょう油 ごまドレッシング かつおだし	幼 518 小 660 中 846	1.6 1.9 2.3
< 特別友好都市交流 献立 【中華人民共和国・桂林市】 >										
14 水	ごはん 牛乳 ショーロンポー①②②③ ピーマン炒め 八宝菜	牛乳 ★ショーロンポー ハム ぶた肉 いか えび		チンゲンサイ にんじん にんじん	きくらげ たまねぎ キャベツ しめじ たけのこ しょうが にんにく	ごはん ピーマン	油 ごま油 油 ごま油	塩 こしょう がらスープ しょう油 酒 塩 こしょう がらスープ しょう油	幼 505 小 712 中 861	1.4 2.1 2.5
15 木	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 豚肉とごぼうの炒り煮 豆乳味噌汁	牛乳 ★ほっけの塩焼き ぶた肉 とり肉 生揚げ みそ 豆乳		にんじん にんじん こまつな	しょうが ごぼう えだまめ たまねぎ	ごはん しらたき 砂糖	油 ごま 油	酒 しょう油 みりん 酒 しょう油	幼 492 小 638 中 797	1.8 2.2 2.7
16 金	ごはん 牛乳 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーサラダ(ドレッシング) 野菜スープ	牛乳 ぶた肉		ブロッコリー にんじん ほうれんそう	たまねぎ セロリ エリンギ カリフラワー ホールコーン たまねぎ キャベツ	ごはん 米パン 砂糖	油	塩 酒 こしょう ケチャップ ウスターソース ワイン カレー粉 サウザンアイランドドレッシング 酒 チキンブイオン 塩 こしょう しょう油	幼 500 小 593 中 745	1.8 2.2 2.9
< みんなで食べよう! とりで食育DAY >										
19 月	とりとりおから丼(ごはん) とりとりおから丼(とりとりおからそばろ) 牛乳 おひたし 茨城をたべようみそ汁	とり肉 おから 牛乳 かつお節 ぶた肉 みそ		こまつな にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ スイートコーン はくさい ごぼう しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖	油	酒 しょう油 みりん しょう油 酒 かつおだし	幼 493 小 653 中 822	1.6 2.0 2.5



日曜日	献立名	主な材料名						栄養価		
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (g)	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質			
20 火	麦ごはん 牛乳 餃子②②②③ チンジャオロース 白菜の中華クリーム煮	牛乳		ピーマン	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん おおむぎ		幼 516	1.4	
21 水	焼きそば 牛乳 ちくわの磯辺あげ①①①② 甘酢和え 蒸しパン	牛乳		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	中華めん	油	酒 焼きそばソース 中濃ソース ウスターソース こしょう	幼 561	2.2
22 木	ごはん 牛乳 さばのごまだれかけ れんこんきんぴら こまつなの味噌汁	牛乳			れんこん えだまめ たまねぎ えのきたけ	ごはん		酒 しょう油 みりん	幼 533	1.6

リクエスト献立・山王小学校

26 月	わかめごはん 牛乳 ミルメーク(ココア) 豚肉のかりん揚げ ブロッコリーのにんにく炒め ごま味噌汁	牛乳	★わかめご飯の素			ごはん ★ミルメーク		酒 しょう油	幼 561	2.2
27 火	麦ごはん 牛乳 タッカルビ やみつきもやし トッポギスープ	牛乳				ごはん おおむぎ		酒 コチュジャン しょう油 こしょう	幼 507	1.5
28 水	野菜あんかけラーメン(中華めん) 野菜あんかけラーメン(野菜あんかけラーメンスープ) 牛乳 煮卵 大根とツナのサラダ(ドレッシング)	ぶた肉 いか なると		チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ スイートコーン きくらげ	中華めん	油	酒 塩ラーメンスープ がらスープ 塩	幼 516	2.2
29 木	ごはん 牛乳 豚肉と白滝のピリ辛炒め のり塩揚げじゃがが なめこの味噌汁	ぶた肉			にんにく しょうが たまねぎ	ごはん	油	酒 しょう油 みりん トウバンジャン	幼 490	1.7

- * 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
- * ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。
- * 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。
- 左から、幼・小(低)・小(中)・小(高)・中・職員の順に示しています。
- * 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3364)

お知らせ

振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりです。

日	学校名	理由
1日	藤代中学校	創立記念日
15日	藤代小学校	創立記念日

栄養素	基準量		2月の平均	
	エネルギー(Kcal)	食塩(g)	エネルギー(Kcal)	食塩(g)
幼稚園	490	1.5	513	1.7
小学校(3・4年)	650	2.0	662	2.2
中学校	830	2.5	837	2.7

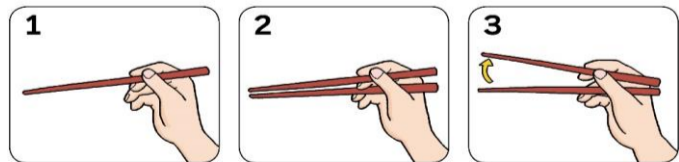
給食だより



2月の給食のめあて
小学校…はしを正しく使おう
中学校…日本食について知ろう



基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみよう。
下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。
親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

マナー違反に注意！ きれいばし
一緒に食事をする人に、不快な思いをさせないようにつかいを「きれいばし」といいます。気をつけましょう。



和食の魅力とは?

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食;日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。



和食の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

◎多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられます。

◎健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

◎自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った食器を利用したり

◎正月などの年中行事との密接な関わり

自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。