



2月

給食献立表



今月の目標・・・正しくお箸を使おう

西条市立東予西中学校

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料					調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)			
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる					
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物			脂質		
3	月		ご飯					米		863 34.1			
			いわしの蒲揚げ	いわし				しょうが	かたくり粉 さとう		油 ごま	しょうゆ 酒 みりん	
			白菜のしそあえ					白菜 赤しそ				しょうゆ	
			筑前煮	鶏肉 厚揚げ			にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	じゃがいも (こんにゃく) さとう			しょうゆ 酒 煮干し	
			節分豆	節分豆									
4	火		コッペパン					パン			814 36.1		
			ハンバーグきのこソースかけ	牛肉 豚肉 豆腐 たまご	牛乳			玉ねぎ しめじ エリンギ	パン粉 さとう	油		塩 こしょう ケチャップ ワイン ソース	
			ブロッコリーの塩ゆで					ブロッコリー				塩	
			ミネストローネ	ベーコン			にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ			塩 こしょう しょうゆ 鶏だし	
			ジョア									ジョア	
5	水		うちめき西彩丼 (ご飯)					米 麦			782 31.7		
			うちめき西彩丼 (具)	豚肉 たまご			にんじん こまつな	しょうが 玉ねぎ 白菜	かたくり粉	油		しょうゆ 酒 塩 みりん	
			さばの竜田揚げ	さば				しょうが	かたくり粉	油		酒 しょうゆ	
			即席漬	かつお節				キャベツ たくあん				ごま	しょうゆ
6	木		豆パン					豆パン			827 33.2		
			ちくわのカレーパン粉焼き	ちくわ				パセリ	パン粉	マヨネーズ		カレー粉	
			カラフルソテー					にんじん ピーマン	キャベツ			油	塩 こしょう
			白菜と肉団子のスープ	ミートボール			にんじん	白菜 きくらげ しょうが	はるさめ			鶏だし 塩 こしょう 酒 しょうゆ	
			いよかん					いよかん					
7	金		ご飯					米			812 34.5		
			にら玉	たまご	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ	さとう				しょうゆ	
			じゃことコーンのナムル			しらす干し	こまつな	コーン キャベツ	さとう	ごま油		しょうゆ 酢	
			麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ			にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ	さとう かたくり粉	油 ごま油		しょうゆ 酒 テンメンジャン	
10	月		ご飯					米			802 25.3		
			かき揚げ	ちくわ たまご		ひじき	にんじん	玉ねぎ	小麦粉 さつまいも	油		塩	
			昆布あえ					塩昆布	キャベツ もやし				しょうゆ
			豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ			にんじん ねぎ	ごぼう	じゃがいも				煮干し
12	水		ご飯					米			788 33.2		
			あじのごまみそ焼き	あじ みそ				しょうが	さとう	ごま		みりん	
			きんぴらごぼう	平天			にんじん	ごぼう	さとう (こんにゃく)	油		しょうゆ 酒	
			じゃがいもと大根のそぼろ煮	豚肉			にんじん さやいんげん	大根 玉ねぎ	じゃがいも さとう かたくり粉	油		しょうゆ 酒	
13	木		きなこ揚げパン	きなこ				パン さとう	油		825 33.7		
			若鶏のオレンジ焼	鶏肉					マーマレード			ワイン しょうゆ	
			ピーかまもやしの三色炒め	かまぼこ			ピーマン	もやし	さとう	ごま油		しょうゆ	
			ラビオリスープ	ラビオリ ベーコン			にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ				塩 こしょう しょうゆ 鶏だし	
14	金		カレーライス (麦ご飯)					米 麦			807 29.4		
			カレーライス (ルウ)	豚肉			にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油		カレールー ケチャップ ソース しょうゆ	
			ほうれん草のキッシュ	たまご ハム	牛乳 チーズ	ほうれん草	玉ねぎ					塩 こしょう	
			わかめサラダ			わかめ		大根 コーン	さとう	オリーブ油		酢 塩 こしょう しょうゆ	
17	月		ご飯					米			798 35.2		
			いかのごまネーズ焼き	いか みそ						ごま マヨネーズ		塩 酒	
			磯香あえ			のり	こまつな	キャベツ えのきたけ	さとう			しょうゆ	
			おでん	牛肉 厚揚げ うずら卵 平天				大根	じゃがいも (こんにゃく) さとう			しょうゆ 酒 昆布だし	
18	火		コッペパン					パン			818 33.8		
			鶏肉と豆のグラタン	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー	玉ねぎ	じゃがいも	油	塩 こしょう ホウワイトルウ			
			こまつなのソテー					こまつな	もやし コーン			油	塩 こしょう
			ファイバースープ	ベーコン			にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ 大根	麦			塩 こしょう しょうゆ 鶏だし	
19	水		減量ご飯					米			776 25.9		
			揚げぎょうざ	ぎょうざ						油			
			ほうれん草のごま和え				ほうれん草 にんじん	白菜	さとう	ごま		しょうゆ	
			みそラーメン	豚肉 みそ			にんじん	コーン もやし にんにく キャベツ しょうが	中華めん	油		しょうゆ 塩 こしょう 鶏だし	

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料					調味料	エネルギー kcal たんぱく質 (g)	
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物			脂質
20	木	牛乳	コッパパン					パン			891 40.9
			鮭のタルタルソース焼き	鮭		パセリ			タルタルソース	塩 こしょう ワイン	
			フレンチサラダ			にんじん	キャベツ コーン	さとう	オリーブ油	酢 塩 こしょう	
			ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマトピューレ さやいんげん	玉ねぎ	さとう ジャがいも	油	塩 こしょう 鶏だし クチャップ ソース	
			黒豆きなこクリーム					黒豆きなこクリーム			
21	金	牛乳	ご飯					米			823 33.6
			さつまいもと大豆の揚げ煮	大豆	かえりいりこ			さつまいも さとう	ごま油	しょうゆ みりん	
			中華サラダ			にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま油	酢 しょうゆ	
			八宝菜	豚肉 いか うずら卵		にんじん	玉ねぎ 干し椎茸 きくらげ たけのこ 白菜 しょうが	かたくり粉	油	塩 こしょう しょうゆ 酒 中華だし みりん	
25	火	牛乳	ご飯					米			777 32.7
			花しゅうまい	豚肉 鶏肉			玉ねぎ 干し椎茸	さとう かたくり粉 しゅうまいの皮	ごま油	塩 こしょう しょうゆ	
			もやしのナムル				キャベツ もやし コーン	さとう	ごま油	酢 しょうゆ	
			五目汁ビーフン	豚肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 長ねぎ しょうが	ビーフン	油	塩 こしょう しょうゆ 鶏だし ポークベース	
			ショア		ショア						
26	水	牛乳	大根ご飯	鶏肉 油揚げ	昆布	大根の葉 にんじん	大根	米		しょうゆ 酒	837 32.9
			ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも たまご	青のり			小麦粉 かたくり粉	油		
			小松菜のマヨネーズ炒め			こまつな	キャベツ		マヨネーズ	しょうゆ	
			沢煮わん	豚肉		にんじん ねぎ	もやし たけのこ えのきだけ 干し椎茸			塩 しょうゆ 酒 けずり節	
27	木	牛乳	コッパパン					パン			838 34.8
			クリスピーチキン	鶏肉				小麦粉 コーンフレーク	マヨネーズ	コンソメ カレー粉	
			さいころサラダ			にんじん	きゅうり コーン 大根	さとう	オリーブ油	酢 しょうゆ	
			クラムチャウダー	あさり ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油	ホワイトルウ 鶏だし 塩 こしょう	
28	金	牛乳	ご飯					米			775 27.8
			えびつくね	すりみ えび 豆腐 たまご			玉ねぎ きくらげ		油	酒	
			ひじきの甘酢和え		ひじき		キャベツ コーン	さとう		酢 しょうゆ	
			ワンタンスープ	肉入りワンタン		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸	はるさめ かたくり粉	ごま油 ごま	塩 しょうゆ 鶏だし	

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。



2月3日は 節分 です

節分に豆まきをする意味は？

2月には「節分」の行事があります。「鬼は外、福は内」と声を出しながら、お面をかぶった鬼にまめをぶつけて、玄関から家の外へ邪気を祓います。また、豆を自分の年の数だけ食べると1年間は無病息災で過ごせると言われています。私たちの住む日本では古くからの伝統や風習を通じて皆さんの感性を養うような、たくさんの行事を楽しめます。



大豆はとっても変身上手

大豆は、たんぱく質などを多く含む栄養価の高い食品で、「畑の肉」と呼ばれているほどです。大豆から作られる食べ物の中でも、豆腐、納豆、味噌、醤油などは和食に欠かせない食べ物です。他にも大豆を加工している食べ物がたくさんありますよ。買い物に行った時に探してみましょ。



はしを上手に使おう！

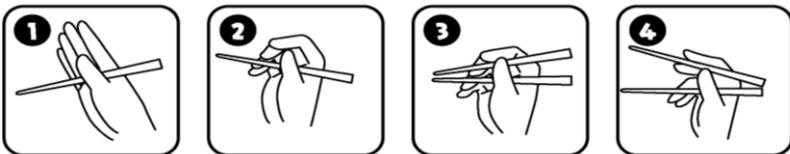


今月の目標は「正しくお箸を使おう」です。みなさんはお箸を正しく持つことができますか？お箸は、日本の食事にはなくてはならないものです。正しく、美しく使えるようになりたいですね。

正しいお箸の持ち方

- お箸の片方（固定箸）を、親指の根元に挟みます。
- 薬指を軽く曲げて、第一関節を下にそえ、親指と薬指で支えます。
- もう片方のお箸（作用箸）を親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
- 作用箸の支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。

下のお箸は固定し
支えるのがポイント！



栄養士から

皆さん、寒い日が続きますが、朝起きられていますか？朝食で温かい食べ物をお腹に入れてみましょう。そうすることで、全身がポカポカと温まりますよ。しっかりと栄養をとり、外で運動し、風邪を引かない体づくりを心がけましょ。



今月の予定