

2月よていこんだてもりつけひょう

2019年度

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

月

火

水

木

金

2月の学校給食目標

ぎょうじしょく 行事食を知ろう

『節分』とは・・・

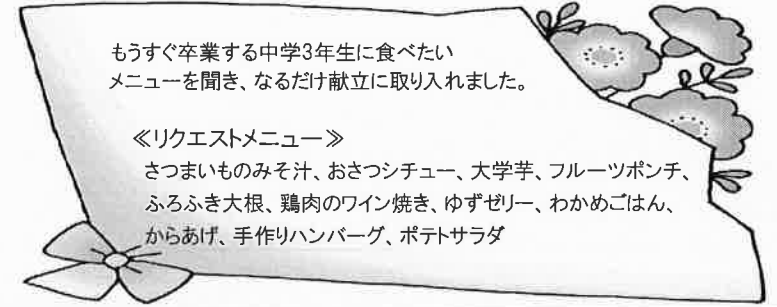
季節を分けるという意味で、春夏秋冬それぞれが始まる前の日のことなので、1年間に4回あります。中でも、冬から春になる日(2月3日)は特に大事な日とされ、豆をまいて鬼を追い払う行事が行われています。豆をまくこと以外にも、鬼が苦手なイワシや、とげのあるひいらぎを飾って魔よけをします。2月3日の給食は行事を意識し、みんなの健康を願ひながらいただきます。



もうすぐ卒業する中学3年生に食べたいメニューを聞き、なるべく献立に取り入れました。

《リクエストメニュー》

さつまいものみそ汁、おさつシチュー、大学芋、フルーツポンチ、ふるふき大根、鶏肉のワイン焼き、ゆずゼリー、わかめごはん、からあげ、手作りハンバーグ、ポテトサラダ



<p>3 節分こんだて</p>	<p>4 カミカミこんだて</p>	<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7</p>
<p>10</p>	<p>11 建国記念の日</p>	<p>12</p>	<p>13</p>	<p>14</p>
<p>17</p>	<p>18 カミカミこんだて</p>	<p>19 高知の食べ物いっぱいこんだて</p>	<p>20</p>	<p>21</p>
<p>24 振替休日 (2/23天皇誕生日)</p>	<p>25 カミカミこんだて</p>	<p>26 下川口小リクエスト</p>	<p>27</p>	<p>28</p>



2月よていこんだてひょう



2019年度

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	
							たんぱく質	
							脂質	
							食塩相当量	
							小3,4年生	中学生
3月	ご飯	○	いわしの蒲焼き 小松菜のあえもの けんちん汁 節分豆	牛乳,いわし,宗田節,豆腐,大豆	米,かたくりこ,サラダ油,さとう,ごま, さといも,こんにゃく	ごまつな,はくさい,にんじん,だいこん, ごぼう,こねぎ	625 kcal 26.5 g 18.3 g 1.8 g	801 kcal 36.5 g 23.4 g 2.2 g
4火	麦ごはん	○	豚肉のケチャップ炒め 干し大根のサラダ こんにゃくの土佐煮	牛乳,ぶた肉,とり肉,宗田節	米,麦,サラダ油,さとう,こんにゃく	たけのこ,はくさい,たまねぎ,にんじん, ぶなしめじ,キャベツ,きゅうり,だい こん	651 kcal 26.2 g 19.6 g 2.1 g	806 kcal 32.1 g 23.1 g 2.7 g
5水	ハヤシライス	○	フレンチサラダ りんご	ぶた肉,牛乳	米,サラダ油,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, グリーンピース,キャベツ,きゅうり, りんご	678 kcal 21.5 g 20.7 g 2.3 g	833 kcal 25.8 g 24.8 g 3.0 g
6木	ご飯	○	鶏肉のごま照り焼き 大豆サラダ さつまいものみそ汁	牛乳,とり肉,大豆,煮干し,みそ	米,ごま,さとう,さつまいも, マヨネー ズ	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン, たまねぎ,えのきたけ,こねぎ	693 kcal 28.6 g 21.7 g 2.5 g	862 kcal 35.5 g 26.3 g 3.3 g
7金	豚そぼろ丼	○	しょうゆドレッシングあえ ぼんかん	豚肉,牛乳	米,サラダ油,さとう,ごま油	たまねぎ,にんじん,たけのこ,ピーマン, だいこん,キャベツ,きゅうり,きくらげ, ぼんかん	676 kcal 24.3 g 20.1 g 1.3 g	821 kcal 29.6 g 23.7 g 1.5 g
10月	麦ごはん	○	肉じゃが 甘酢あえ ツナふりかけ	牛乳,ぶた肉,ツナ,宗田節	米,じゃがいも,こんにゃく,サラダ油,さ とう,ごま	たまねぎ,にんじん,いんげん,きゅうり, だいこん,ゆず	660 kcal 26.7 g 19.3 g 1.5 g	814 kcal 32.4 g 22.8 g 1.8 g
12水	コッペパン	○	鶏肉のワイン焼き ひじきサラダ フルーツポンチ	牛乳,とり肉,ひじき	コッペパン,さとう,ごま油,白玉	キャベツ,にんじん,きゅうり,パインアッ プル,みかん, もも	558 kcal 24.0 g 19.1 g 1.8 g	696 kcal 29.7 g 22.8 g 2.4 g
13木	ご飯	○	魚の南蛮漬け ほうれん草のごまあえ ふろふき大根	牛乳,ハガツオ,昆布	米,かたくりこ,サラダ油,さとう,ごま	たまねぎ,にんじん,ピーマン,ほうれん 草,はくさい,だいこん	659 kcal 29.8 g 19.1 g 2.9 g	815 kcal 36.6 g 22.5 g 3.6 g
14金	スタミナピラフ	○	おさつシチュー ゆずドレッシングサラダ バレンタインハートのプリン	ぶた肉,牛乳,とり肉,豆乳	米,サラダ油,さとう,バター,さつまいも	たまねぎ,コーン,こねぎ,にんじん,きゅ うり,キャベツ,ゆず	686 kcal 26.9 g 22.2 g 1.4 g	828 kcal 32.8 g 25.6 g 1.8 g
17月	豚たま丼	○	もやしのごま酢あえ ぼんかん	ぶた肉,たまご,牛乳	米,こんにゃく,サラダ油,さとう,ごま	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,こねぎ, もやし,きゅうり,ぼんかん	687 kcal 28.4 g 20.5 g 1.9 g	833 kcal 34.3 g 24.4 g 2.3 g
18火	麦ごはん	○	豚肉と野菜のみそ炒め かりかりきゅうり 大学芋	牛乳,ぶた肉,みそ	米,麦,ごま油,さつまいも,サラダ油,ご ま	たけのこ,キャベツ,たまねぎ,にんじん, ピーマン,きゅうり	682 kcal 24.8 g 20.2 g 1.8 g	845 kcal 30.2 g 24.1 g 2.3 g
19水	あしずりキングの スープブロスラーメン	○	元気サラダ ゆずゼリー	とり肉(あしずりキング),牛乳,昆布, 宗田節	中華めん,ごま油,さとう,サラダ油	もやし,にんじん,たまねぎ,にら,トマ ト,コーン,きゅうり,キャベツ, ゆず	545 kcal 25.4 g 15.6 g 2.9 g	634 kcal 30.1 g 18.1 g 3.9 g
20木	ポークカレー	○	カントリーサラダ りんご	ぶた肉,牛乳	米,麦,サラダ油,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,きゅうり,キャベツ, だいこん,レモン,りんご	671 kcal 20.8 g 21.2 g 2.3 g	826 kcal 25.2 g 25.6 g 3.0 g
21金	ご飯	○	魚のレモンフライ 小松菜のおかかあえ 野菜たっぷりみそ汁	牛乳,ハガツオ,宗田節,煮干し,みそ	米,かたくりこ,サラダ油,さとう	レモン,ごまつな,キャベツ,にんじん,ぶ なしめじ,はくさい,たまねぎ,こねぎ	660 kcal 32.3 g 19.2 g 2.6 g	813 kcal 39.7 g 22.7 g 3.3 g
25火	豚キムチ丼	○	ポテトサラダ お魚アーモンド	ぶた肉,牛乳, じゃこ	米,麦,ごま油,じゃがいも,さとう, アー モンド, マヨネーズ	ごぼう,たまねぎ,にんじん,はくさい (キムチ),にら,きゅうり,コーン	681 kcal 27.2 g 21.9 g 1.6 g	837 kcal 32.7 g 25.8 g 2.1 g
26水	わかめご飯	○	からあげ キャベツのゆかりあえ かきたま汁 きよほうゼリー	わかめ,牛乳,とり肉,豆腐,宗田節,たま ご	米,かたくりこ,サラダ油	キャベツ,きゅうり,えのきたけ,こねぎ	752 kcal 30.9 g 24.0 g 2.7 g	912 kcal 37.8 g 28.7 g 3.4 g
27木	ご飯	○	豚肉のカレーソテー ごまサラダ 大豆の磯煮	牛乳,ぶた肉,大豆,とり肉,ひじき	米,サラダ油,さとう,ごま,ごま油,こんに ゃく	たまねぎ,キャベツ,きゅうり,トマト,に んじん	675 kcal 30.8 g 22.3 g 1.3 g	834 kcal 38.0 g 26.6 g 1.7 g
28金	ご飯	○	手作りハンバーグ コールスローサラダ 根菜スープ	牛乳,牛肉,豚肉,たまご	米,パン粉,かたくりこ,さとう,サラダ油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり, コーン,だいこん,ごぼう	723 kcal 26.8 g 27.1 g 2.4 g	895 kcal 32.7 g 32.7 g 3.2 g