

給食だより 2月

令和6年度

勝浦町学校給食センター



2月2日は節分!

節分には豆まきをしますが、これは鬼に豆をぶつけることで、邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという意味があります。

大豆のよさを見直そう!



大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれています。最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されていますね。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

●鉄…貧血予防

●カルシウム
…骨粗しょう症予防

●ビタミンB₁
…疲労回復効果



●食物繊維…便秘予防

●大豆イソフラボン

…骨粗しょう症予防

●オリゴ糖…便秘予防

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

2月の献立紹介

3日(月)…この日は食数が少ないので「てづくりハンバーグ」を作ります。愛情たっぷり!

4日(火)…2日遅れですが、節分の献立です。「ひいらぎいわし」を飾るところもあるようですが、給食ではいわしを食べて一年の健康を願います。
節分豆は投げずに食べましょう。

10日(月)…「なのはなあえ」。もうすぐ春ですね

25日(火)…もうすぐ給食も卒業となる中学3年生のリクエストで、「カレーライス」と

27日(木) 「すきやき」です。おいしく食べてね!

2月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名			加 ^(kcal) タ ^(g) ハ ^(g) シ ^(g) ホ ^(g)	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品
	主食	牛乳	おかず				
3 (月)	ごはん かつおぶりかけ	牛乳	やさいのスープ てつくりハンバーグ ポイルキャベツ	669 27.4 24.4	牛乳 かつおぶりかけ ベーコン ぶたにく ぎゅうにく とうふ	たまねぎ にんじん コーン ぶなしめじ ほ うれんそう キャベツ	こめ じゃがいも パン こ さとう
4 (火)	ごはん	牛乳	たまねぎとわかめのみそしる いわしのフライ ゆかりあえ せつぶんまめ	626 23.3 19.4	牛乳 ちくわ わかめ みそ いわしのフライ せつぶんまめ	たまねぎ えのきたけ にんじん 葉ねぎ キャ ベツ	こめ あぶら
5 (水)	ごはん	牛乳	あつあげとじゃがいものそぼろ に とさのゆずかあえ	618 24.7 16.7	牛乳 とりにく 厚揚げ さつまあげ ちくわ けすりぶし	にんじん たまねぎ え だまめ しょうが キャ ベツ こまつな ゆず酢	こめ じゃがいも あぶ ら サラダ油 さとう
6 (木)	さんしょくとん ぶり	牛乳	さわにわん	606 28.7 20.6	牛乳 ★たまご とりにく ぶたにく あぶらあ げ こんぶ かつお	しょうが こまつな だい こん にんじん こほう こんにやく ほししいたけ ほうれんそう	こめ おしむぎ さとう 白ごま
7 (金)	コッペパン	牛乳	とりにくとやさいのトマトに ほうれんそういりオムレツ カレーキャベツ ミルメーク	632 30.3 18.0	牛乳 とりにく オムレ ツ	にんじん たまねぎ ほん しめじ グリンピース ト マトビューレ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう あぶら ミル メーク
10 (月)	ごはん ひじきのり	牛乳	ぶたとこんにやくのみそに なのはなあえ	639 25.9 20.5	牛乳 ひじきのり ぶたに く さつまあげ みそ ★ いりたまご ちりめん	こんにやく こほう にん じん えだまめ しょうが キャベツ なのはな	こめ じゃがいも あぶ ら
12 (水)	ごはん	牛乳	はっほうさい しゅうまい	593 26.8 18.3	牛乳 ぶたにく いか えび ポークしゅうまい	たまねぎ にんじん はく さい たけのこ きくらげ えだまめ しょうが	こめ あぶら さとう でんぶん
13 (木)	ごはん	牛乳	たぬきじる しろみざかなのごまみそ かけ ぞく けきづけ	635 25.6 18.4	牛乳 さつまあげ あぶ らあげ メルルーサ み そ こんぶ	こんにやく にんじん え のきたけ たまねぎ 葉ね ぎ しょうが ゆず酢 キャベツ きゅうり	こめ ごま油 でんぶん でんぶん あぶら 白 ごま 白ごま
14 (金)	セルフたまサラ ダサンド(食パ ン)	牛乳	とうにゅうのパンフキンポター ージュ (たまごサラダ)	687 26.3 34.1	牛乳 とりにく ベーコ ン とうにゅう ★いり たまご チーズ	かぼちゃ たまねぎ ほん しめじ にんじん かぼ ちゃ パセリ きゅうり	しょくパン こめこ パ ター なまクリーム マ ヨネーズ
17 (月)	むぎごはん	牛乳	すましじる とりのレモンあげ フロッコリー	602 32.5 17.8	牛乳 とうふ あぶらあ げ かつお こんぶ と りにく	ぶなしめじ にんじん はくさい こまつな レ モン フロッコリー	こめ おしむぎ でんぶ ん あぶら さとう
18 (火)	チキンライス	牛乳	コンソメスープ とうふハンバーグ	633 27.9 21.9	牛乳 とりにく ベーコ ン とうふハンバーグ	たまねぎ にんじん グリ ンピース マッシュルーム キャベツ コーン こま つな	こめ あぶら パター
19 (水)	ごはん しそひじき	牛乳	こうやとうふのたまごとし こまつなとれんこんのごまあ え	617 28.7 18.4	牛乳 ひじき こうやど うふ とりにく さつま あげ ★たまご	たまねぎ にんじん え だまめ こまつな れん こん キャベツ	こめ さとう さとう 白ごま
20 (木)	ごはん	牛乳	ちくぜんに さばのしおやき こまつなごまあえ	872 85.5 24.2	牛乳 とりにく ちくわ さば	こほう れんこん たけの こ にんじん ほししいた け こんにやく えだまめ こまつな キャベツ	こめ あぶら 白ごま さとう
21 (金)	コッペパン くろまめきなこ クリーム	牛乳	みそにこみうどん こほうサラダ	671 25.0 28.8	牛乳 ぶたにく あぶら あげ みそ	だいこん にんじん 葉ね ぎ ほししいたけ はくさ い こまつな こほう きゅうり コーン えだま	くろまめきなこクリーム コッペパン うどん さ とう ごまドレッシング
25 (火)	とりにくとレン ズまめのカレー	牛乳	フルーツヨーグルト ふくしんつけ	690 24.1 15.9	牛乳 とりにく レンズ まめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだ まめ トマト にんにく もも みかん ナタデココ ふくしんつけ	こめ じゃがいも あぶ ら
26 (水)	ごはん はいがぶりかけ	牛乳	とんじる いわしのうめに キャベツのすだちすあえ	626 27.8 19.8	牛乳 ぶたにく とうふ みそ いわし	はくさい こほう にん じん こんにやく 葉ね ぎ キャベツ すだち	こめ さつまいも
27 (木)	ごはん	牛乳	すきやき きゅうりとわかめのすの もの	618 24.6 20.5	牛乳 ぎゅうにく ぶた にく 厚揚げ ちりめん わかめ	こんにやく しいたけ だ いこん にんじん もやし はくさい ねぎ きゅう り ゆず	こめ 麩 あぶら 白ご ま さとう
28 (金)	セルフカツサ ンド(しょくパ ン)	牛乳	ほうれんそうのたまごスープ (とんカツ・キャベツ)	687 30.2 34.4	牛乳 ベーコン とうふ ★たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん ほ うれんそう キャベツ	しょくパン でんぶん こむぎこ パンこ あぶ ら

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。