2月 給食献立カレンダー

令和４年度
水俣市学校給食センター

食に関する作品展示

市内小中学校の児童生徒が作成した食に関する作品を展示します。ぜひ、足をお運びください！

【日時】
２月14日（火）９時～２月17日（金）12時まで

【展示場所（展示する学校予定）】
○ もやい館２階フロア
（一小・二小・水東小・湯出小・一中・二中）
○ 市役所１階市民交流フロア
（袋小・葛渡小・久木野小・袋中・緑東中）

	月	火	水	木	金
こんだて			1 ごま和え いわし生姜煮 ごはん 冬野菜のみそ汁	2 節分＆和食を味わう献立の日 節分豆 （のり） 梅おかか和え （肉みそ） セルフ手巻き（ごはん） すまし汁	3 ふるさとくまさんデー①「水俣・芦北」メニュー 菜の花サラダ 子持ちししゃもフライ（小1尾・中2尾） ひのくにパン コーンクリームシチュー
あか			牛乳　油揚げ　豆腐　いわし生姜煮	豚肉　牛肉　のり　牛乳　豆腐 わかめ　ちくわ　かつお節　節分豆	牛乳　ベーコン　生クリーム　ツナ ししゃも
き			米　さといも　ごま　砂糖	米　砂糖　でんぷん	ひのくにパン　じゃがいも　油　砂糖 白いんげん豆
みどり			えのきたけ　だいこん　にんじん はくさい　ねぎ　もやし ほうれん草	たまねぎ　にんじん　えのきたけ ねぎ　キャベツ　きゅうり　もやし ねり梅　しょうが	にんじん　たまねぎ　コーン　レモン マッシュルーム　菜の花 キャベツ　えだまめ　パセリ
メモ			魚には、血液をサラサラにしたり、脳の働きをよくしたりするＤＨＡ（ドコサヘキサエン酸）やＥＰＡ（エイコサペンタエン酸）という成分が含まれています。今日は２月３日の節分にちなんで、いわしを使った生姜煮です。	今日は一日早い「節分」メニューです。節分の日には“災いを追い払い福を呼び込む”という意味で豆まきをします。また、自分の数え年の数だけ豆を食べると、病気にならずに健康でいられると言われています。毎月の行事食から、季節の節目を感じ、日本の伝統を知りましょう。	今日は水俣・芦北のふるさとくまさんデーです。菜の花は、かすかな花の香りとほのかな苦みが特徴の野菜です。ビタミン類や鉄、カルシウム、食物せんいなど、豊富な栄養素をバランスよくふくんでいます。また、今日の子持ししゃもフライは、葛渡小保護者会からいただいた菜種油を使って揚げています。菜種の風味を味わって食べてください。
小			エネルギー 614kcal　たんぱく質24.4ｇ	エネルギー 624kcal　たんぱく質29.4ｇ	エネルギー 710kcal　たんぱく質27.4ｇ
中			エネルギー 774kcal　たんぱく質29.1ｇ	エネルギー 805kcal　たんぱく質35.2ｇ	エネルギー 968kcal　たんぱく質37.6ｇ
こんだて	6 全国味めぐりの旅①「福岡県」 ひじきのり佃煮 ごま酢和え 麦ごはん 筑前煮	7 全国味めぐりの旅②「宮城県」 ずんだ餅 さんまの梅煮 麦ごはん おくずかけ	8 全国味めぐりの旅③「北海道」 どさんこサラダ ザンギ ごはん 石狩汁	9 五色和え 高菜炒め 麦ごはん そぼろ煮	10 全国味めぐりの旅④「香川県」 みかんジャム 切干大根のサラダ 食パン（減） しっぽくうどん
あか	牛乳　鶏肉　さつま揚げ ひじきのり佃煮	牛乳　魚そうめん さんまの梅煮	牛乳　鮭　豆腐　鶏肉　卵 チーズ	牛乳　豚肉　鶏肉　厚揚げ　錦糸卵 さつま揚げ	牛乳　鶏肉　油揚げ
き	米　麦　さといも　砂糖　ごま油 ごま	米　麦　でんぷん　砂糖 白玉だんご	米　バター　でんぷん　米粉　油 砂糖	米　麦　砂糖　でんぷん　ごま油 ごま	食パン　うどん麺　さといも　砂糖 ごま　みかんジャム　ノンエッグマヨネーズ
みどり	にんじん　たけのこ　こんにゃく れんこん　しいたけ　きゅうり もやし　いんげん	こまつな　にんじん　えのきたけ ねぎ　しいたけ　たまねぎ　えだまめ	だいこん　しめじ　にんじん　ねぎ たまねぎ　ブロッコリー　きゅうり コーン　しょうが　にんにく	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん こんにゃく　しいたけ　えだまめ はくさい　ほうれん草　もやし　たかなづけ	だいこん　にんじん　しいたけ　ねぎ 切干大根　きゅうり　レモン みかんジャム
メモ	今月は「全国味めぐりの旅」と題して、日本各地の郷土料理を紹介します。一日目の今日は、福岡県の味めぐりです。「筑前煮」とは、別名「がめ煮」とも言われています。福岡県博多区の方言で、いろいろなものを寄せ集めることを「がめくりこむ」と言い、それが「がめ煮」の由来だといわれています。	今日は、宮城県の味めぐりです。「おくずかけ」とは数種類の野菜や豆腐、油揚げなどをだし汁で煮込み、麩を加えてとろみをつけた具だくさんの汁物です。土にお盆や俵押に食べられます。また、「ずんだ餅」は、すりつぶした枝豆と砂糖を混ぜたものを餅にからめた料理です。宮城県の郷土料理を味わいましょう。	今日は、北海道の味めぐりです。ザンギは、北海道の東側に位置する釧路市で生まれました。ザンギとは、しょうゆやしょうが、にんにく等で、鶏のから揚げより濃厚な味付けをしたから揚げのことをいいます。また、今日は鮭を使った石狩汁も登場します。	「五色和え」は、白菜・ほうれん草・もやし・にんじん・錦糸卵の５種類の食材を使った彩りがきれいな和え物です。色々な食材を使うと、彩りが良くなるだけでなく、様々な栄養素も一緒にとることができます。	今日は、香川県の味めぐりです。うどんは、小麦粉、塩、水で作られています。香川県では、古くから小麦が栽培されていました。これは、温暖で雨が少ないといった気候条件や土壌などが小麦の栽培に適していたからです。この質の良い小麦から、適度な粘りと弾力があるおいしいうどんが作られているそうです。
小	エネルギー 572kcal　たんぱく質21.6ｇ	エネルギー 648kcal　たんぱく質25.2ｇ	エネルギー 687kcal　たんぱく質28.0ｇ	エネルギー 618kcal　たんぱく質23.7ｇ	エネルギー 537kcal　たんぱく質20.1ｇ
中	エネルギー 742kcal　たんぱく質27.1ｇ	エネルギー 876kcal　たんぱく質33.4ｇ	エネルギー 888kcal　たんぱく質35.1ｇ	エネルギー 799kcal　たんぱく質29.6ｇ	エネルギー 697kcal　たんぱく質25.8ｇ
こんだて	13 ごろっとでこぼんヨーグルト カレーピラフ（ごはん　カレーピラフの具） 具だくさんスープ	14 白身魚のチリソース炒め 一食ソフトチョコ 食パン 中華卵スープ	15 ふるさとくまさんデー②「水俣・芦北」メニュー はるか（小1個、中2個） とり飯（ごはん　とり飯の具） だご汁	16 リクエストメニュー（葛渡小）「卒業生を送るメニュー～心身ともにいろんなことに『カツ！！～』 サラ玉ドレッシングサラダ カツカレー（ごはん） （トンカツ） （カレー）	17 バンバンジーサラダ ムース ミルクパン 春雨タンタン麺
あか	ウインナー　牛乳　ベーコン ヨーグルト	牛乳　卵　ホキ	鶏肉　さつま揚げ　牛乳 油揚げ	牛乳　チーズ 豚カツ	牛乳　鶏肉　豚肉
き	米　バター　砂糖　じゃがいも	食パン　でんぷん　ごま油　油　砂糖 水あめ　一食ソフトチョコ	米　砂糖　白玉だんご	米　油　じゃがいも　白いんげん豆 サラ玉ドレッシング	ミルクパン　はるさめ　砂糖　ごま油 ムース　バンバンジードレッシング
みどり	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム コーン　グリンピース　キャベツ　パセリ みかん　パイン　もも　でこぽん	はくさい　チンゲンサイ　たまねぎ にんじん　ねぎ　えだまめ　しょうが　にんにく	ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ はくさい　しいたけ　はるか えだまめ	にんじん　たまねぎ　しょうが にんにく　グリンピース　えだまめ きゅうり　コーン	きゅうり　にんじん　もやし　にら たまねぎ　きくらげ　たけのこ　しょうが にんにく　チンゲンサイ　しいたけ　ねり梅
メモ	ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を加え、発酵させて作ります。乳酸菌は腸の中で悪い菌が増えるのを抑える働きがあり、お腹の調子を整える効果があります。また、牛乳からできているため、骨や歯をじょうぶにする働きのあるカルシウムも豊富です。	卵は、良質なたんぱく質を含み、ビタミンＣなどを除いたほぼすべての栄養素が含まれる栄養満点な食べ物です。記憶力を高める作用がある「レシチン」などの成分も注目されています。今日はそんな卵を使った「中華卵スープ」です。	「はるか」とは柑橘類の一種です。皮が黄色くゴツゴツとしているので、見た目は酸っぱそうに見えますが、酸味は少なく、さわやかな香りと甘みがあります。今日のはるかは、水俣市江添の松本さんが作られたものです。味わっていただきましょう。	葛渡小のみなさんからのメッセージ コロナやインフルエンザに負けないように「カツカレー」を食べてパワーアップ。水俣の大地で育ったサラ玉を使ったサラダで元気な体を作り、新しい春に備えよう。	春雨は、大きく分けて２種類あり、芋などのでんぷんから作られる「でんぷん春雨」と、豆などのでんぷんから作られる「緑豆春雨」があります。給食で使っているのは緑豆春雨です。でんぷん春雨と比べてコシがあり、つるりとした食感が特徴です。今日は春雨をたくさん使ったタンタン麺です。
小	エネルギー 638kcal　たんぱく質18.7ｇ	エネルギー 605kcal　たんぱく質26.5ｇ	エネルギー 578kcal　たんぱく質20.2ｇ	エネルギー 706kcal　たんぱく質26.6ｇ	エネルギー 672kcal　たんぱく質26.1ｇ
中	エネルギー 831kcal　たんぱく質23.6ｇ	エネルギー 796kcal　たんぱく質34.0ｇ	エネルギー 761kcal　たんぱく質25.8ｇ	エネルギー 915kcal　たんぱく質33.3ｇ	エネルギー 846kcal　たんぱく質33.1ｇ
こんだて	20「水俣市いきいき健康食育の日」 ひじきサラダ ぶちまるごはん 親子煮	21 リクエストメニュー（袋小）「わがまち水俣の自慢」メニュー ひとくちみかんゼリー 太刀魚のからあげ ちりめんじゃこふりかけ 麦ごはん サラ玉のオニオンスープ	22 きゅうりの香味あえ 豚キムチチャーハン（ごはん　豚キムチチャーハンの具） わかめスープ	天皇誕生日	24 ツナサラダ （小）ココア揚げパン （中）黒糖パン 野菜たっぷりスープ
あか	牛乳　鶏肉　卵　厚揚げ ひじき　ツナ	牛乳　ベーコン　太刀魚の唐揚げ ちりめん　かつお節　青のり	豚肉　牛乳　わかめ　豆腐　ちくわ		牛乳　ウインナー　ツナ
き	米　麦　じゃがいも　砂糖 ノンエッグマヨネーズ	米　麦　油　砂糖 ひとくちみかんゼリー	米　砂糖　ごま　ごま油		（小）コッペパン　（中）黒糖パン 油　じゃがいも　砂糖
みどり	たまねぎ　にんじん　しめじ　コーン しいたけ　キャベツ　レモン いんげん	たまねぎ　にんじん　キャベツ えのきたけ　コーン　パセリ	はくさい　たまねぎ　にんじん　ねぎ えのきたけ　きゅうり しょうが　にんにく		はくさい　たまねぎ　にんじん コーン　キャベツ　きゅうり レモン　パセリ
メモ	ひじきは、昆布やわかめと同じ海藻の仲間です。生のときは黄土色をしていますが、乾燥させると黒くなります。骨や歯をじょうぶにするカルシウムや、お腹の中をきれいに掃除してくれる食物せんいなどが豊富な食材です。今日はそんなひじきを使ったサラダです。	袋小学校のみなさんからのメッセージ 今日の給食は水俣の特産品でメニューを考えました。サラ玉は辛みが少なく甘みが多いのが特徴です。ちりめんは、カタクチイワシという魚の幼魚でカルシウムがたくさん含まれています。太刀魚は白身がふわふわしておいしいです。これらのことから食材をえらび、リクエストメニューにしました。	キムチは、白菜などの野菜を塩漬けにし、トウガラシやにんにくなどを一緒につけ込んで作る漬物です。韓国では、キムチ一品だけで他におかずはいらないと言われるほど栄養豊富な食品です。今日は豚肉とあわせ、うま味たっぷりの豚キムチチャーハンにします。		「揚げパン」は、昭和30年代、固くなったパンを子ども達に美味しく食べてもらうにはどうしたらよいかと考え、試行錯誤した結果生まれた料理です。きな粉をまぶした「きな粉揚げパン」が有名ですが、全国では砂糖味・ココア味・シナモン味など、様々な味付けで親しまれています。今日はココアを使った揚げパンです。
小	エネルギー 619kcal　たんぱく質25.0ｇ	エネルギー 554kcal　たんぱく質20.3ｇ	エネルギー 555kcal　たんぱく質21.9ｇ		エネルギー 521kcal　たんぱく質19.3ｇ
中	エネルギー 813kcal　たんぱく質31.5ｇ	エネルギー 726kcal　たんぱく質24.8ｇ	エネルギー 733kcal　たんぱく質27.4ｇ		エネルギー 667kcal　たんぱく質25.3ｇ
こんだて	27 全国味めぐりの旅⑤セレクト給食 セレクトデザート チャプチェ 麦ごはん 肉団子の中華スープ	28 ごまドレサラダ （中）ココア揚げパン （小）人参パン チキンビーンズ			
あか	牛乳　肉団子　豚肉	牛乳　鶏肉　大豆　ツナ			
き	米　麦　ごま油　はるさめ　砂糖 ごま　お茶プリン　ワインゼリー	（小）人参パン　（中）コッペパン　油 白いんげん豆　じゃがいも　砂糖　ごまドレッシング			
みどり	キャベツ　チンゲンサイ　たまねぎ にんじん　ねぎ　たけのこ　にら しょうが　にんにく　しいたけ	たまねぎ　にんじん　トマト　コーン キャベツ　きゅうり　にんにく　パセリ			
メモ	今日は、自分で選んで食べるセレクトデザートです。今回は、～全国味めぐりの旅～にちなんで、静岡県の「お茶プリン」、山形県の「ワインゼリー」から選びます。各地の特産品を使ったデザートを選んで食べて、地域の食について知る機会にしましょう。	甘い香りとコクのある風味が特徴のココアは、抗酸化作用の高いポリフェノール、カルシウムや鉄などの無機質、食物せんいなどが豊富に含まれている栄養価の高い食材です。ココアの甘い香りにはリラックスさせてくれる効果もあります。			
小	エネルギー 589kcal　たんぱく質20.6ｇ	エネルギー 650kcal　たんぱく質26.6ｇ			
中	エネルギー 760kcal　たんぱく質26.0ｇ	エネルギー 830kcal　たんぱく質32.1ｇ			

左にごはん・パン、
右に大きいおかず、
奥に小さいおかず
をおきましょう。

体（血・肉・骨）
をつくるもとになる
（たんぱく質・カルシウム）

エネルギーのもとになる
（炭水化物・脂質）

体の調子を整えるもとになる
（ビタミン）

大切な食事のあいさつ　いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

いただきます
食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。