



2月 給食献立カレンダー



令和5年度
水俣市学校給食センター

月		火		水		木		金			
<p>大切な食事のあいさつ</p> <p>いただきます・ごちそうさま</p> <p>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」・「ごちそうさま」にも食べ物への命や食事を用意するためにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。</p>		<p>いただきます</p> <p>食べ物はもともと生きて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。</p>		<p>ごちそうさま</p> <p>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。</p>		<p>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。</p> <p>体(血・肉・骨)をつくるものになる(たんぱく質・カルシウム)</p> <p>エネルギーのもとになる(炭水化物・脂質)</p> <p>体の調子を整えるものになる(ビタミン)</p>		<p>1</p> <p>フルーツのゼリー和え</p> <p>チキンライス (ごはん チキンライスの具) 米粉のクリームシチュー</p>		<p>2</p> <p>部分メニュー</p> <p>部分豆</p> <p>大根サラダ 小さいフライ ひのくにパン 白菜と肉団子のスープ</p>	
<p>5</p> <p>干草焼き 高菜の油いため 麦ごはん 豚汁</p>		<p>6 海苔の日</p> <p>一食味のり 五色和え 麦ごはん うま煮</p>		<p>7</p> <p>こんにゃくローソク</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p>		<p>8</p> <p>野菜と昆布のさっぱり和え</p> <p>さんまかぼす レモン煮 かしわ汁</p>		<p>9</p> <p>合格祈願メニュー</p> <p>一食ソース ポイルキャベツ チキンカツ</p> <p>キチンと腸トパーガー さらさら餅解き! (バーガーパン) パンネのスープ</p>			
<p>あかさきみどり</p> <p>牛乳 豚肉 厚揚げ 干草焼き 米 麦 さといも ごま ごま油 にんじん ごぼう 大根 こんにゃく しいたけ ねぎ たかな漬</p>		<p>あかさきみどり</p> <p>牛乳 鶏肉 厚揚げ さつまいも 鶏菜のり 米 麦 さといも 砂糖 ごま油 にんじん 大根 こんにゃく もやし しいたけ キャベツ ほうれん草 いんげん</p>		<p>あかさきみどり</p> <p>牛乳 豚肉 米 ワンタン ごま油 砂糖 たまねぎ にんじん はくさい ねぎ きくらげ チンゲンサイ パーマン にんにく こんにゃく たいのこ</p>		<p>あかさきみどり</p> <p>牛乳 鶏肉 豆腐 さんまかぼすレモン煮 塩こんぶ 米 麦 砂糖 ごぼう にんじん こんにゃく 大根 ねぎ キャベツ きゅうり</p>		<p>あかさきみどり</p> <p>牛乳 バーコン チキンカツ バーガーパン ジャがいも 油 パンネ たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ パセリ</p>			
<p>メモ</p> <p>【干草】とは、色々な材料を取り合わせた料理に使う名前です。【干草焼き】とはその名の通り、細かく刻んだ野菜や肉を卵に混ぜて焼いた料理です。色々な食材を使うのでうま味が増し、栄養満点のおかずになります。朝ごはんやお弁当にもおすすめです。</p> <p>エネルギー 570kcal たんぱく質 20.9g エネルギー 767kcal たんぱく質 27.3g</p>		<p>メモ</p> <p>2月6日は「海苔の日」です。海に囲まれた島国の日本では、大昔から海苔を食べていました。海苔類には、ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。不足しがちな栄養素を補えるため、積極的に食べてほしい食材です。</p> <p>エネルギー 551kcal たんぱく質 22.6g エネルギー 720kcal たんぱく質 27.8g</p>		<p>メモ</p> <p>豚肉には、ビタミンBが多く含まれていて、炭水化物がエネルギーになるときに必要な働きをし、疲労回復にも役立ちます。ビタミンBは、運動量が多い人、炭水化物を多くとっている人などに積極的に食べてほしい栄養素です。</p> <p>エネルギー 541kcal たんぱく質 20.6g エネルギー 711kcal たんぱく質 26.4g</p>		<p>メモ</p> <p>さんまなどの背中に青い筋には、体に良い脂がたくさん含まれています。この脂は、血液をさらさらにし、脳の働きを助けたりする働きがあります。今日は、さわやかな味わいの「さんまかぼすレモン煮」です。</p> <p>エネルギー 536kcal たんぱく質 21.4g エネルギー 706kcal たんぱく質 27.3g</p>		<p>メモ</p> <p>今日は、受験生のみさんの合格を祈願したメニューです。受験に「開くと」(チキンカツ)をかけて「キチンと腸トパーガー」(バーガーパン)をつけて「さらさら餅解き」(スープ)で勉強アップ!みなさんの努力が実を結ぶことを祈り、健闘のよい健闘を祈ります。</p> <p>エネルギー 567kcal たんぱく質 22.2g エネルギー 766kcal たんぱく質 29.8g</p>			
<p>こんだて</p>		<p>13 給食おじちゃんおすすめメニュー</p> <p>わかめとツナのサラダ 大豆とりのこ 菜粉パン かりんとう カレーうどん</p>		<p>14</p> <p>チャプチェ ひとくちみかんゼリー</p> <p>麦ごはん 中華卵スープ</p>		<p>15</p> <p>リクエストメニュー(中) 水俣の特産品を使ったメニュー</p> <p>太刀魚の甘南蛮漬 梅じゃこふりかけ</p> <p>ごはん サラたまスープ</p>		<p>16</p> <p>ふるさとくまさんデー 水俣・芦北メニュー</p> <p>いちごジャム 菜の花サラダ</p> <p>食パン(減) スパゲティミートソース</p>			
<p>あかさきみどり</p> <p>牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ ツナ 大豆 いりこ 菜粉パン うどん 砂糖 ごま油 ごま 黒砂糖 水あめ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ コーン きゅうり もやし</p>		<p>あかさきみどり</p> <p>牛乳 鶏肉 菜 麦 でんぶん ごま油 醤油 砂糖 ごま みかんゼリー はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ たいのこ なら しいたけ しょうが にんにく</p>		<p>あかさきみどり</p> <p>牛乳 バーコン 太刀魚の煮つけ ちりめんじゃこ かつお節 菜 油 砂糖 ごま たまねぎ コーン パセリ にんじん キャベツ えのきたけ 甘藷みかん みかん果汁 梅 ゆかり</p>		<p>あかさきみどり</p> <p>牛乳 牛肉 豚肉 チーズ 食パン スパゲティ 砂糖 油 いちごジャム たまねぎ にんじん セロリ コーン マッシュルーム えだ豆 にんにく パセリ 菜の花 キャベツ レモン</p>					
<p>メモ</p> <p>給食の「カレーうどん」は、昆布でとっただしとカレーうどんを合わせ、しょうゆ・みりん・ソースなどの調味料で味を整えて作っています。昆布が加わること、うま味たっぷりの深い味わいになり、うどんにもよく合います。</p> <p>エネルギー 614kcal たんぱく質 28.0g エネルギー 744kcal たんぱく質 34.0g</p>		<p>メモ</p> <p>醤油は、大きく分けて2種類あり、半量のだんごから作られる「だんご醤油」と、量のだんごから作られる「醤油」があります。給食で使っているのは醤油です。だんご醤油は比べてコシが強いとされ味が特徴です。今日は醤油をたくさん使ったチャプチェです。</p> <p>エネルギー 556kcal たんぱく質 19.2g エネルギー 720kcal たんぱく質 24.7g</p>		<p>メモ</p> <p>「水俣の特産品を使ったメニュー」は、第一中学校のみさんからのメッセージです。水俣の特産品を使ったメニューを考えたのは、水俣の特産品である「太刀魚」と「梅じゃこ」です。水俣の特産品である「太刀魚」は、体に良い脂がたくさん含まれています。今日は、水俣の特産品である「太刀魚」と「梅じゃこ」を使ったメニューです。ぜひ食べてください。</p> <p>エネルギー 554kcal たんぱく質 19.8g エネルギー 712kcal たんぱく質 24.5g</p>		<p>メモ</p> <p>菜の花(菜花)は、ひと足早い春の訪れを知らせてくれる野菜で、かすかな花の香りとほのかな甘みが特徴です。体の調子をを整えてくれるビタミンB類や、カルシウム、食物繊維など、豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。</p> <p>エネルギー 663kcal たんぱく質 27.1g エネルギー 846kcal たんぱく質 34.6g</p>					
<p>こんだて</p> <p>19 リクエストメニュー(久保野小) 卒業生を送るメニュー</p> <p>ミニクレープ 春野菜サラダ 麦ごはん ピーフカレー</p>		<p>20 「水俣市いきいき健康育の日」 「朝食を味わおう日」メニュー</p> <p>ごま酢和え 魚の塩こうじ焼き ぶちまるごはん 豆腐とわかめのみそ汁</p>		<p>21</p> <p>ふるさとくまさんデー 水俣・芦北メニュー</p> <p>はるか(小1物、中2物) 肥後餃子</p> <p>麦ごはん (小1食、中2食) 中華丼の具</p>		<p>22</p> <p>揚げだし豆腐</p> <p>かしわめし (ごはんかしわめしの具) すまし汁</p>		<p>天皇誕生日</p>			
<p>あかさきみどり</p> <p>牛乳 牛肉 ハム 菜 麦 ジャがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 白いんげん豆 ミニクレープ たまねぎ にんじん しめじ りんご アスパラガス キャベツ コーン レモン にんにく しょうが</p>		<p>あかさきみどり</p> <p>牛乳 油揚げ 豆腐 ツナ さば わかめ 菜 麦 砂糖 ごま油 ごま たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり もやし</p>		<p>あかさきみどり</p> <p>牛乳 豚肉 いか かまぼこ 肥後餃子 菜 麦 でんぶん ごま油 にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし きくらげ たいのこ はるか しょうが</p>		<p>あかさきみどり</p> <p>豚肉 さつまいも 牛乳 わかめ 魚さうめん 豆腐 菜 砂糖 油 でんぶん しいたけ ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ 大根 えだ豆 しょうが</p>					
<p>メモ</p> <p>久保野小学校のみさんからのメッセージ 久保野小学校の6年生が考えたメニューです。「南の島」をテーマにした卒業生を送るために、新鮮な春野菜と、みんなが大好きなピーフカレーにしました。卒業生を応援に、みなさんおいしく、楽しく給食を味わってください。</p> <p>エネルギー 729kcal たんぱく質 22.8g エネルギー 913kcal たんぱく質 29.3g</p>		<p>メモ</p> <p>今日は給食の基本である「汁二菜」の献立です。「汁二菜」とは、主食である「飯」と汁物、そして野菜と調味料の二品のおかずが組み合わさった献立を言います。このように品数をそろえることで、栄養バランスがとりやすくなります。献立でも楽しんでください。</p> <p>エネルギー 562kcal たんぱく質 27.2g エネルギー 745kcal たんぱく質 34.7g</p>		<p>メモ</p> <p>「はるか」とは、福岡県の特産品で、皮が黄色くゴツゴツとしているので、見た目は餅づくすに見えますが、酸味は少なく、さわやかな甘みがあります。今日の給食は、水俣市産の「はるか」が作られたものです。味わっていただきます。</p> <p>エネルギー 557kcal たんぱく質 23.0g エネルギー 781kcal たんぱく質 30.7g</p>		<p>メモ</p> <p>「揚げだし豆腐」は、豆腐に衣をつけて油で揚げ、だしを使ったつゆをかけて食べる料理です。温かい汁が、揚げたての豆腐にしみておいしく食べられます。今日は、おろした大根と昆布だしを使ったうま味たっぷりの汁をかけていただきます。</p> <p>エネルギー 574kcal たんぱく質 23.4g エネルギー 732kcal たんぱく質 29.1g</p>					
<p>こんだて</p> <p>26</p> <p>豚キムチ 汁ピーマン 麦ごはん</p>		<p>27 セレクト給食</p> <p>和洋中セレクト デザート 自身体験のチリソース炒め</p> <p>ミルクパン 貝だくさんスープ</p>		<p>28</p> <p>一食ご飯の友 かみかみサラダ</p> <p>麦ごはん 親子煮</p>		<p>29</p> <p>かぼちゃフライ</p> <p>カレーピラフ (ごはんカレーピラフの具) オニオンスープ</p>		<p>クイズ</p> <p>Q. 和食に欠かせない調味料で、現在では海外でも人気の「ソイソース」と呼ばれる調味料は何んだ?</p> <p>①みりん ②しょうゆ ③みそ</p>			
<p>あかさきみどり</p> <p>牛乳 豚肉 米 麦 ビーフン ごま油 砂糖 ごま キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ たいのこ きくらげ キムチ もやし しょうが にんにく</p>		<p>あかさきみどり</p> <p>牛乳 バーコン ホキ ミルクパン ジャがいも 油 砂糖 水あめ でんぶん じゃが芋 いちごソース 鶏皮 キャベツ たまねぎ にんじん パセリ にんにく しょうが えだ豆 かぼちゃ</p>		<p>あかさきみどり</p> <p>牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ 菜 麦 ジャがいも 砂糖 ごま たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう キャベツ レモン いんげん</p>		<p>あかさきみどり</p> <p>ウインナー 牛乳 バーコン 米 パター マカロニ 油 たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン キャベツ かぼちゃフライ いんげん パセリ</p>					
<p>メモ</p> <p>キムチは、白菜などの野菜を漬物にし、トウガラシやにんにくなどを一緒に漬込んで作る調味料です。韓国では、キムチがなくてはならないと言われるほど栄養豊富な食品です。今日は豚肉と合わせ、うま味たっぷりの豚キムチにします。</p> <p>エネルギー 563kcal たんぱく質 21.5g エネルギー 730kcal たんぱく質 27.0g</p>		<p>メモ</p> <p>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、和食の「どら焼き」、洋食の「いちごムース」、中華の「杏仁豆腐」から選びます。それぞれのデザートの特徴を知り、これからの生活で選ぶときのヒントにしましょう。</p> <p>エネルギー 650kcal たんぱく質 27.0g エネルギー 828kcal たんぱく質 34.3g</p>		<p>メモ</p> <p>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品です。記憶力を高める作用がある「レチン」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「親子煮」です。</p> <p>エネルギー 639kcal たんぱく質 25.7g エネルギー 820kcal たんぱく質 32.0g</p>		<p>メモ</p> <p>カレーピラフは、クミンやターメリックなどスパイスが組み合わさったものです。これらは、食欲を増進させ、消化吸収を助ける効果があります。食欲がないときにもおすすめの調味料です。</p> <p>エネルギー 679kcal たんぱく質 20.1g エネルギー 911kcal たんぱく質 26.1g</p>					