

令和3年2月分 **学校給食予定こんだて表** 泉佐野市教育委員会 泉佐野市学校給食会

*** 指導のめあて *** **食べ物の栄養を知ろう**

給食日	献立名	食品名	食品グループ			給食日	献立名	食品名	食品グループ			給食日	献立名	食品名	食品グループ		
			たんぱく質	脂質	糖質				たんぱく質	脂質	糖質				たんぱく質	脂質	糖質
1日 (月)	ぎゅうにゅう ウイナードッグ ミネストローネ	■ぎゅうにゅう ウイナードッグ ミネストローネ	206	0	0	5日 (金)	ぎゅうにゅう ミニパン イタリアスパゲティ かいそうサラダ	■ぎゅうにゅう ミニパン イタリアスパゲティ かいそうサラダ	206	0	0	12日 (金)	ぎゅうにゅう ハムサラサンドパン クラムチャウダー	■ぎゅうにゅう ハムサラサンドパン クラムチャウダー	206	0	0
			60	40	4.5				40	24.5	10				60	12	20
2日 (火)	ぎゅうにゅう ごはん いわしフライ さつまいもの みそしる せつぶんまめ	■ぎゅうにゅう ごはん いわしフライ さつまいもの みそしる せつぶんまめ	206	0	0	8日 (月)	ぎゅうにゅう ぱ ミートボールと やさいのトマトに にんじんしりしり	■ぎゅうにゅう ぱ ミートボールと やさいのトマトに にんじんしりしり	206	0	0	15日 (月)	ぎゅうにゅう ココアパン かぼちゃコロッケ ツナとキャベツの ソテー マロニーのスープ	■ぎゅうにゅう ココアパン かぼちゃコロッケ ツナとキャベツの ソテー マロニーのスープ	206	0	0
			70	45	9.8				60	35	15				60	55	6
3日 (水)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくの しょうがやき ちゅうかあえ はるさめスープ	■ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくの しょうがやき ちゅうかあえ はるさめスープ	206	0	0	9日 (火)	ぎゅうにゅう ミニごはん あんかけうどん かきあげ きゅうりとだいこんの さっぱりづけ	■ぎゅうにゅう ミニごはん あんかけうどん かきあげ きゅうりとだいこんの さっぱりづけ	206	0	0	16日 (火)	ぎゅうにゅう ごはん すきやきふうじ きりほしだいこんの すのもの ミニフィッシュ	■ぎゅうにゅう ごはん すきやきふうじ きりほしだいこんの すのもの ミニフィッシュ	206	0	0
			70	22	13				80	45	18				70	40	15
4日 (木)	ぎゅうにゅう カレーライス じゃことキャベツの やさしいため ふくじんづけ デザート	■ぎゅうにゅう カレーライス じゃことキャベツの やさしいため ふくじんづけ デザート	206	0	0	10日 (水)	ぎゅうにゅう ごはん さちゃんやきふう ぶたにくとれんこんの いためもの かぶのすましじる	■ぎゅうにゅう ごはん さちゃんやきふう ぶたにくとれんこんの いためもの かぶのすましじる	206	0	0	17日 (水)	ぎゅうにゅう ごはん さわらのてりやき あつあげとぶたにくの キャベツいため かぼちゃのみそしる	■ぎゅうにゅう ごはん さわらのてりやき あつあげとぶたにくの キャベツいため かぼちゃのみそしる	206	0	0
			70	22	13				80	45	18				70	40	15

給食日	献立名	食品名	食品グループ			給食日	献立名	食品名	食品グループ			給食日	献立名	食品名	食品グループ		
			分	体	エネルギー				分	体	エネルギー				分	体	エネルギー
18日(木)	ぎゅうにゅう マーボーどんぶり バンサンスー	■ぎゅうにゅう せいはくまい マール アツプルパン しょうみざかなフライの プロバンスふう ポトフ デザート	206	0	0	22日(月)	ぎゅうにゅう ハンバーグの バーベキューソースかけ ひじきサラダ だいこんと ベーコンのスープ	■ぎゅうにゅう せいはくまい マール アツプルパン しょうみざかなフライの プロバンスふう ポトフ デザート	206	0	0	25日(木)	ぎゅうにゅう ごはん さばの みぞれあんかけ とうふともやし のんにくしょうゆいため さわにわん	■ぎゅうにゅう せいはくまい マール アツプルパン しょうみざかなフライの プロバンスふう ポトフ デザート	206	0	0
			70	0	0				60	0	0				70	0	0
19日(金)	ぎゅうにゅう アップルパン しろみざかなフライの プロバンスふう ポトフ デザート	■ぎゅうにゅう せいはくまい マール アツプルパン しょうみざかなフライの プロバンスふう ポトフ デザート	206	0	0	24日(水)	ぎゅうにゅう ごはん こうやどうふのもの しおこんぶあえ	■ぎゅうにゅう せいはくまい マール アツプルパン しょうみざかなフライの プロバンスふう ポトフ デザート	206	0	0	26日(金)	ぎゅうにゅう ごはん あげどりの やさいあんかけ だいこんサラダ もずくとたまごの スープ	■ぎゅうにゅう せいはくまい マール アツプルパン しょうみざかなフライの プロバンスふう ポトフ デザート	206	0	0
			60	0	0				70	0	0				54	0	0

新メニューのお知らせ

泉佐野市学校教育研究会栄養教育部に所属する小・中学校の先生たちが考えた料理を新メニューとして、2・3月の学校給食の献立に取り入れます。

- ① 2/2 (火) ひじきとツナの炒め物
- ② 2/10 (水) 豚肉とれんこんの炒め物
- ③ 2/17 (水) 厚揚げと豚肉のキャベツ炒め
- ④ 2/25 (木) 豆腐ともやしのにんにくしょうゆ炒め
- ⑤ 3/4 (木) 野菜のそぼろ炒め

給食では、炒め物のメニューが少なかったので、新しく5品考えました。2月では、そのうちの4品が登場します。

- ①は子供たちの苦手なひじきを食べやすいようにツナと炒めました。
- ②は苦手な子が多いれんこんを食べやすいように肉で炒め、甘めの味付けにしました。
- ③は厚揚げとキャベツで食べごたえのある炒め物にしました。
- ④は手軽な豆腐やもやしを使い、スタミナのあるにんにくを効かせた炒め物にしました。
- ⑤は豚ひき肉とキャベツ、ピーマン、人参を炒め赤みそで味付けし、かくし味ににんにくを使いました。

ぜひ、みなさんの感想を聞かせて下さいね。

節分に欠かせない大豆について

2月2日(火)は節分です。節分には豆まきをします。豆まきに使うのは、炒った大豆です。大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるものになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。

大豆からできる食べ物

- 枝豆 (Edamame)
- 蒸し大豆 (Steamed Soybeans)
- 水揚げ大豆 (Dried Soybeans)
- 豆乳 (Soy Milk)
- 豆乳 (Soy Milk)
- おから (Soybean Curd)
- いり豆 (Roasted Soybeans)
- 大豆油 (Soybean Oil)
- 湯葉 (Tofu Skin)
- 豆腐 (Tofu)
- きな粉 (Soybean Flour)
- きな粉 (Soybean Flour)
- みそ (Miso)
- しょうゆ (Soy Sauce)
- 納豆 (Natto)
- 凍豆腐 (Frozen Tofu)
- 厚揚げ (Fried Tofu)
- 油揚げ (Fried Tofu)
- がんもどき (Fried Soybean Paste)

	エネルギー(Kcal)	蛋白質(%)	脂肪(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物せんい(g)
文部科学省基準量	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の25~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0
2月分平均栄養量	610	15.6	29.8	315	57	3.6	133	0.49	0.49	19	3.6