



2月分 給食こんだて



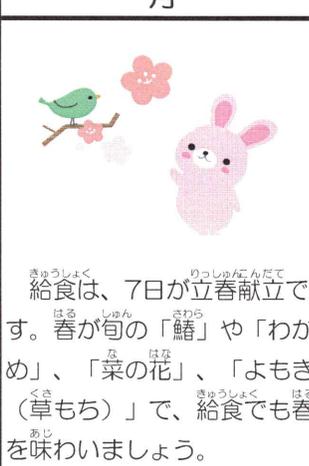
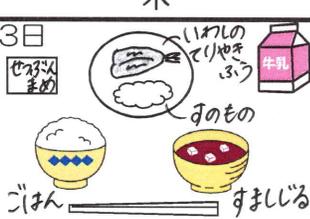
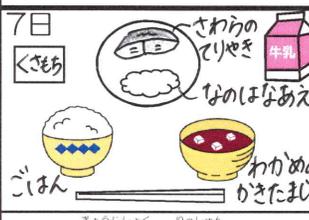
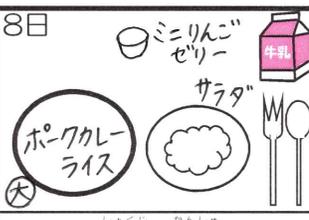
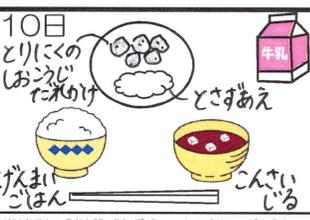
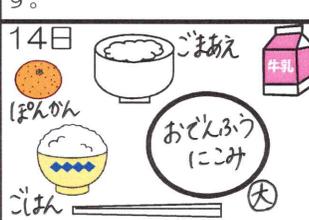
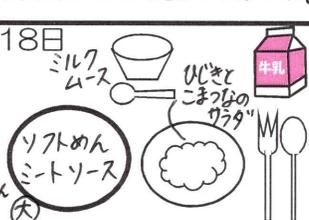
にいみ〜るHP



にいみ〜る紹介動画

令和4年

新見市学校給食センター にいみ〜る

月	火	水	木	金
 <p>給食は、7日が立春献立です。春が旬の「鱈」や「わかめ」、「菜の花」、「よもぎ(草もち)」で、給食でも春を味わいましょう。</p>	<p>1日</p>  <p>ごはん みそしる</p> <p>地産地消「にいみの日」</p> <p>米や豚肉、大根、白菜など給食に新見市の食材をたくさん使っています。地域の食材を味わいましょう。</p>	<p>2日</p>  <p>ヨーグルト やさいサラダ フランクルト</p> <p>バランスのよい食事のとり方</p> <p>主食〈ごはん、パン、めんなど〉・主菜〈肉、魚、卵料理など〉・副菜〈野菜料理〉をそろえると食事のバランスがよくなります。</p>	<p>3日</p>  <p>ごはん すまし汁</p> <p>行事食「節分」</p> <p>「節分」は立春の前日、冬から春に変わる節目の日です。今年は2月3日です。</p>	<p>4日</p>  <p>しょうラーメン ちゅうかあえ</p> <p>食べ物の役割「黄の食品」</p> <p>今日の給食の黄の食品は、めん、油、ごま油、小麦粉、砂糖、マーガリンです。エネルギーのもとになります。</p>
	<p>7日</p>  <p>ごはん わかめのりきたまご</p> <p>行事食「立春」</p> <p>まだまだ寒い日が続いていますが、2月4日は「立春」です。立春とは春の始まりのことで、その前の日が節分です。</p>	<p>8日</p>  <p>ミニリンゴゼリー ポーククレールライス サラダ</p> <p>食事と感謝</p> <p>食事ができるまでには、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちで食事をしましょう。</p>	<p>9日</p>  <p>マホーじみ汁 やさいのせんげん汁 日お しょうまい小2中3かけ</p> <p>食べ物の役割「緑の食品」</p> <p>緑の食品は、野菜やきのこ、果物で、体の調子を整えます。緑の食品をたっぷり食べ、かぜを予防しましょう。</p>	<p>10日</p>  <p>ごはん けんすい</p> <p>生活習慣病 予防の食事「減塩」</p> <p>塩麹のkokuya、酢の酸味、かつお節の風味を利用したり、臭だくさんの汁にしたりなど、減塩を工夫しています。</p>
<p>14日</p>  <p>ごはん おでんぶつにこみ</p> <p>図書給食</p> <p>本に登場する料理が給食に登場します。今回は「おでん」です。にいみ〜るでは、おでん風煮込みにします。</p>	<p>15日</p>  <p>ごはん おでんぶつにこみ</p> <p>安全と衛生に気をつけた食事</p> <p>手には目に見えないバイ菌がたくさんついています。食事の前にはせっけんでいねいに手を洗いましょう。</p>	<p>16日</p>  <p>ごはん おでんぶつにこみ</p> <p>歯と口の健康</p> <p>丈夫な歯をつくるために、牛乳、小魚、小松菜、ごまなど、カルシウムが多い食品を食事に取り入れましょう。</p>	<p>17日</p>  <p>ごはん おでんぶつにこみ</p> <p>朝食の役割</p> <p>朝食も赤・緑・黄の3つのグループの食品をそろえることが大切です。バランスのよい朝食で、元気に過ごしましょう。</p>	<p>18日</p>  <p>ソフトめん ミートソース</p> <p>成長期に必要な栄養素「加ゆム」</p> <p>カルシウムは骨や歯をつくるもとになり、成長期にはとても大切です。牛乳・乳製品、海そう、小松菜などに多く含まれています。</p>
<p>21日</p>  <p>ごはん わかめスープ</p> <p>オリ・パラ給食「韓国」</p> <p>韓国は、面積と人口が日本の約1/3で、日本と似て季節がはっきりしています。また、日本と同じで「ごはん」が主食です。</p>	<p>22日</p>  <p>ごはん わかめスープ</p> <p>正しい配膳と盛りつけ</p> <p>パンが主食の場合、おかずは左側、スープは右側、パンはその奥に置きます。パンは少しずつ、ちぎって食べましょう。</p>	<p>☆味めぐり「倉敷」☆</p> <p>★たこめし★</p> <p>倉敷市の下津井では、たこがたくさんとれます。たこめしは郷土料理として有名です。</p> <p>★また、グチやマスカット、連島れんこんも倉敷の特産物です。</p>	<p>24日</p>  <p>ごはん おでんぶつにこみ</p> <p>岡山県味めぐり「倉敷市」</p> <p>今月は岡山県倉敷市の郷土料理や特産物が給食にできます。味わっていただきましょう。</p>	<p>25日</p>  <p>ごはん おでんぶつにこみ</p> <p>食事のマナー</p> <p>箸を正しく使うことは、食事のマナーとして大切です。正しく使うと、食事がスムーズにでき、見た目も美しくなります。</p>
<p>28日</p>  <p>ごはん おでんぶつにこみ</p> <p>食べ物の役割「赤の食品」</p> <p>赤の食品は、体をつくるもとになります。今日の給食では、鶏肉、卵、油揚げ、わかめ、みそ、牛乳です。</p>	<p>☆☆ 2月3日は「節分」です! ☆☆</p> <p>★節分に炒った大豆をまくのは、災いや災害をもたらす鬼の目を打ち払うためだといわれています。豆まきの後、年の数の豆を食べて、1年の健康を祈ります。</p> <p>★また、ひいらぎの枝に焼いた鱧の頭を刺して戸口にたてておくと、悪いものが家に入らないといわれています。ひいらぎのトゲで鬼の目を刺し、焼いた鱧のにおいで鬼を追い払います。</p>		<p>☆☆ オリ・パラ給食「韓国」の料理 ☆☆</p> <p>★韓国料理は、ピリッとした辛さと赤色を表す「唐辛子」やにんにく、ねぎ、しょうがなどを使うのが特徴です。また、韓国では「食べ物は薬」という言葉があり、毎日の食事が体に大切と考えられています。</p> <p>★ヤムニョムチキン★</p> <p>ヤムニョムとは、コチュジャンやしょうゆ、にんにくなどを合わせたタレです。油で揚げた鶏肉にからめます。</p> <p>★ナムル★</p> <p>野菜をゆでて、ごま油としょうゆなどで和えたものです。</p>	

きゅう しょく こん だて よ て い ひょう

2月分給食献立予定表

令和4年

新見市学校給食センター にいみへる

日付	こ ん だ て め い	小学校 I補給 - (kcal) ﾀﾊﾞｸ(g)	中学校 I補給 - (kcal) ﾀﾊﾞｸ(g)	お も な ざ い り よ う					
				あ か		みどり		きいろ	
				体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
1 (火)	ごはん 牛乳 新見産豚肉のごまみそがらめ ひたし みそ汁	678 30.4	822 36.4	ぶたにく ぎゅうにゅう あつあげ みそ かつおぶし	だいこん たまねぎ ねぎ はくさい ほうれんそう にんじん	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま			
2 (水)	コーンピラフ 牛乳 フランクフルト 野菜サラダ ヨーグルト	698 25.1	868 30.6	フランクフルト ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース	こめ むぎ あぶら ドレッシング			
3 (木)	ごはん 牛乳 鰯の照り焼き風 酢の物 すまし汁 節分豆	651 26.9	759 29.4	いわし ぎゅうにゅう とうふ だいず	しょうが キャベツ こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう			
4 (金)	塩ラーメン 牛乳 中華あえ 蒸しパン	626 27.1	794 33.7	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ たまご	たまねぎ もやし きゅうり にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく レーズン キャベツ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ マーガリン			
7 (月)	ごはん 牛乳 鯖の照り焼き 菜の花あえ わかめのかき玉汁 草もち	694 31.1	811 35.9	さわら ぎゅうにゅう たまご わかめ	はくさい なのはな ほうれんそう にんじん たまねぎ	こめ むぎ でんぶん くさもち			
8 (火)	ポークカレーライス 牛乳 サラダ ミニりんごゼリー	646 21.8	778 25.7	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ とうふ しゅうまい	にんじん たまねぎ アスパラ りんご グリンピース にんにく キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら ゼリー カレールウ ドレッシング (こめこ)			
9 (水)	麻婆どんぶり 牛乳 しゅうまい 野菜の四川漬け	682 28	844 34.1	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ とうふ しゅうまい	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ だいこん キャベツ にら にんじん きゅうり	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう			
10 (木)	玄米ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹だれかけ 土佐酢あえ 根菜汁	667 26	800 30.9	とりにく ぎゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ みそ	はくさい こまつな にんじん だいこん ごぼう さやいんげん	こめ げんまい でんぶん あぶら さとう さといも			
14 (月)	ごはん 牛乳 おでん風煮込み ごまあえ ぼんかん	645 26.1	778 31	とりつくね ぎゅうにゅう あつあげ ひらてん	だいこん にんじん ほうれんそう はくさい ぼんかん	こめ むぎ こんにゃく さとう ごま			
15 (火)	セルフサンド (ホキフライ・キャベツ) 1食タルタルソース 牛乳 冬野菜の和風クリームスープ	685 26.6	865 32.2	ホキフライ ぎゅうにゅう ベーコン しろはなまめ なまクリーム	キャベツ だいこん にんじん さやいんげん	パン あぶら タルタルソース さといも			
16 (水)	じゃこめし 牛乳 若鶏のから揚げ ごま酢あえ 黒糖ビーンズ	659 27.1	790 32.4	とりにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ だいず	にんじん ごぼう さやいんげん にんにく キャベツ こまつな	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま			
17 (木)	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き おかかあえ 切干大根のみそ汁	644 24	770 28	さば ぎゅうにゅう かつおぶし あつあげ みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ じゃがいも			
18 (金)	ソフトめんミートソース 牛乳 ひじきと小松菜のサラダ ミルクムース	690 28	859 34.7	ぎゅうにく ぎゅうにゅう とりレバー チーズ ひじき	たまねぎ にんじん グリンピース トマト とうもろこし キャベツ こまつな	ソフトめん あぶら ムース ハヤシルウ ドレッシング (こめこ)			
21 (月)	パプ (ごはん) 韓国のに 牛乳 ヤムニョムチキン ナムル わかめスープ	642 24.6	776 29.2	とりにく ぎゅうにゅう のり わかめ	ほうれんそう きゅうり もやし にんじん にんにく たまねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら			
22 (火)	コッペパン いちごジャム 牛乳 鮭のオーロラソース焼き ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	632 30.3	819 37.6	さけ ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ ブロッコリー キャベツ とうもろこし さやいんげん にんじん	パン ジャム マヨネーズ じゃがいも ドレッシング			
24 (木)	たこめし 牛乳 グチの甘酢がらめ れんこんのあえ物 マスカットゼリー	692 28.5	823 33.9	たこ ぎゅうにゅう あぶらあげ グチ	しょうが えだまめ とうもろこし だいこん れんこん こまつな	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん マヨネーズ ごま ゼリー			
25 (金)	親子うどん 牛乳 ごま酢あえ ミニたい焼き	644 27	798 32.8	とりにく ぎゅうにゅう たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ ほうれんそう	うどん あぶら でんぶん さとう ごま たいやき			
28 (月)	ごはん 牛乳 チキンカツ ゆで野菜 1食中濃ソース みそ汁	697 26.5	835 30.9	とりにく ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ みそ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも			

☆食べ物は、はたらきによって、あか・みどり・きいろの3つのグループに分けられます。
3つのグループの食べ物をバランスよく食べましょう。

