



2月分 給食こんだて



にいまへるHP



にいまへる紹介動画

令和5年

新見市学校給食センター にいまへる

月	火	水	木	金
☆☆ 2月3日は「節分」です！☆☆ ★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。 ★また、ひいらぎの枝に焼いた鰯の頭を刺して戸口にたておくと、悪いものが家に入ってこないといわれています。	1日 安全と衛生に気をつけた食事 食事の前の手洗いを、ていねいにしていますか？手のひら、手の甲、指の間、指先、手首まで、洗い残しが無いようしっかり洗いましょう。	2日 行事食「節分」 「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。	3日 食事と感謝 『いただきます』には、植物や動物の命を頂きます、という意味が込められています。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしましょう。	
6日 ミニアロラゼリー 食べ物役割「緑の食品」 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と食べ、かぜを予防しましょう。	7日 行事食「立春」 「立春」とは春の始まりのこと、今年は2月4日です。春が旬の鰯やわかめ、菜の花、よもぎ（草もち）で給食でも春を味わいましょう。	8日 季節を味わう料理 食べ物には一番おいしくて栄養がたっぷりの時期「旬」があります。今日の給食は、冬が旬の大根、白菜、小松菜を使っています。	9日 バランスのよい食事のとり方 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。	10日 地産地消「にいまの日」 今日の給食には、新見市産の米、チョウザメ、大根、白菜を使っています。地域の食材を味わいましょう。
13日 ヨーグルト 歯と口の健康 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。	14日 食べ物役割「赤の食品」 赤の食品は、肉、魚、卵、大豆、牛乳などで、筋肉や血液、歯、骨などをつくるもとになります。	15日 図書給食 今回の図書給食は「はなちゃんのみそ汁」から、はなちゃんがずっと作り続けているみそ汁が登場します。	16日 全国味めぐり「愛知県」 愛知県では、県内各地で昔から、みそ、しょうゆ、酢などを作る「醸造文化」が栄えてきました。	17日 食事と感謝 『ご馳走さま』は、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとう、という意味が込められています。感謝の気持ちを込めましょう。
20日 朝食の役割 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。	21日 食事のマナー よい姿勢で食べると、見た目が良いだけでなく、消化にも良いです。いすに深く腰かけ、背筋をのばして食べましょう。	22日 世界の食事「韓国の料理」 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。	★鯛★ 愛知県では鰯や鰯のこどもであるしらすが多くとれます。	24日 食べ物役割「黄の食品」 黄の食品はごはんやパン、めん、油、さとうなどで、運動をしたり、勉強をしたりするエネルギーになります。
27日 食文化の伝承「鰯の南蛮漬け」 「南蛮漬け」は、魚などを油で揚げて、ねぎや唐辛子と甘酢で漬けた料理で、南蛮（スペインやポルトガルなど）から伝わりました。	28日 生活習慣病 予防の食事「減塩」 塩麴のこくや、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。	☆図書とのコラボ給食☆ ★はなちゃんのみそ汁★ はなちゃんが早起きして、真っ先に向かうのは台所です。昆布と自分でずったかつお節でだしをとって、豆腐を切って、みそをといで…お母さんに教えてもらったみそ汁を毎日作ります。	☆「韓国の料理」☆ ★ヤムニョムチキン★ 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。 ★ナムル★ 野菜をゆでて、ごま油としょうゆなどで和えたものです。	☆チョウザメ☆ チョウザメは新見市の特産品であるキャビアの親です。ウロコが蝶の形で、見た目がサメに似ていることから名付けられました。約3億年前から存在していて、「生きた化石」といわれています。

2月分給食献立予定表

令和5年				新見市学校給食センター にいみ〜る				
日付	こ　　ん　　だ　　て　　め　　い	小学校 エネルギー (kcal) タンパク(g)	中学校 エネルギー (kcal) タンパク(g)	お　　も　　な　　ざ　　い　　り　　ょ　　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 (水)	まーぼー 麻婆どんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 ぎょうざ ちゅうか 中華サラダ	676 28.5	834 34.8	とうふ ぶたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう みそ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ にら にんじん もやし キャベツ ブロッコリー	こめ あぶら ドレッシング	むぎ でんぶん
2 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわし て や ふう 鰯の照り焼き風 す もの みそ汁 せつぶんまめ 節分豆	672 27.5	785 30.1	とうふ いわし みそ	ぎゅうにゅう だいず わかめ	しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	むぎ でんぶん あぶら
3 (金)	ソフトめんミートソース ぎゅうにゅう 牛乳 こまつな 小松菜のサラダ ミルクムース	690 28	859 34.7	ぎゅうにく とりレバー ひじき	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん キャベツ こまつな とうもろこし グリーンピース たまねぎ	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)	
6 (月)	ポークカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜サラダ ミニアセロラゼリー	645 21.8	777 25.7	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース りんご アスパラ にんにく キャベツ とうもろこし	こめ 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)	むぎ でんぶん
7 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわら あ 鰯のこはく揚げ な はな 菜の花あえ わかめのかき玉汁 たまじる くさ 草もち	691 28.6	816 33.4	さわら たまご	ぎゅうにゅう 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 でんぶん くさもち	むぎ あぶら
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 おでん ふう 煮込み ごまあえ	636 26.2	770 31.3	とりつくね あつあげ	ぎゅうにゅう ひらてん	だいこん にんじん はくさい	こめ こんにゃく ごま	むぎ さとう
9 (木)	コーンピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜サラダ フランクフルト	638 22.3	807 27.9	とりにく フランクフルト	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース キャベツ ブロッコリー	こめ あぶら ドレッシング	むぎ
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうみ チョウザメの香味だれかけ ひたし みそ汁	646 27.4	782 32.7	チョウザメ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう とうふ みそ	ねぎ しょうが にんにく はくさい ほうれんそう にんじん だいこん	こめ でんぶん さとう ごま	むぎ あぶら
13 (月)	じゃこめし ぎゅうにゅう 牛乳 わかどり て や 鰯の照り焼き ごま酢あえ ヨーグルト	670 29.4	753 31.6	ちりめんじゃこ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ こまつな	こめ あぶら ごま	むぎ さとう
14 (火)	ココアパン ぎゅうにゅう 牛乳 ホキフライ らふやさい サラダ ふらう 冬野菜の和風クリームスープ	672 28.2	864 34.4	ホキフライ ベーコン クリーム	ぎゅうにゅう しろはなまめ	キャベツ ブロッコリー とうもろこし さやいんげん にんじん だいこん	ココアパン あぶら さといも ドレッシング	むぎ
15 (水)	げんまい 玄米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たまご や 焼き ひたし みそ汁 みかん	629 22.5	751 26.3	たまごやき かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう とうふ みそ	はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ みかん	こめ じゃがいも	げんまい
16 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく はっちょう 豚肉の八丁みそがらめ す もの 酢の物 いわし 鰯だんご汁	685 31.2	830 37.4	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう いわしだんご	にんにく キャベツ こまつな にんじん ねぎ だいこん	こめ でんぶん さとう ごま さといも	むぎ あぶら
17 (金)	ごもく 五目あんかけそば ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうか 中華あえ マーラーカオ	625 27.2	766 33.3	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	きくらげ にんじん はくさい たけのこ にんにく ブロッコリー しょうが きゅうり もやし	ちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら マーラーカオ ドレッシング	むぎ
20 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さば しお や 鰯の塩焼き ごまあえ きりぼしだいこん みそ汁 しる なっとう 納豆	682 26.1	808 29.7	さば あつあげ みそ	ぎゅうにゅう なっとう	キャベツ にんじん こまつな だいこん ねぎ	こめ ごま じゃがいも	むぎ
21 (火)	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ホホワイトシチュー やさい 野菜とツナのサラダ	679 26.4	899 33.9	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり だいこん	こくとうパン じゃがいも あぶら マヨネーズ ホワイトルウ (こめこ)	むぎ
22 (水)	パプ(ごはん) かんこく 韓国のに ぎゅうにゅう 牛乳 やムニョムチキン ナムル わかめスープ	642 24.7	776 29.2	とりにく のり	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんにく ほうれんそう きゅうり もやし にんじん	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	むぎ
24 (金)	おやこ 親子うどん ぎゅうにゅう 牛乳 ごま酢あえ ミニたい焼き	642 26.6	795 32.2	とりにく たまご	ぎゅうにゅう かまぼこ	たまねぎ しいたけ キャベツ ねぎ こまつな	うどん でんぶん あぶら さとう たいやき	むぎ
27 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじ なんばんづ 鰯の南蛮漬け ひたし じゃがいものうま煮	659 29.6	784 32.9	あじ かつおぶし	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう ごぼう さやいんげん	こめ あぶら でんぶん こんにゃく	むぎ さとう じゃがいも
28 (火)	もちむぎ もち麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく しおこうじや 鶏肉の塩麹焼き とさす 土佐酢あえ こんさいじる 根菜汁	643 27.8	754 31.8	とりにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ	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 さとう もちむぎ さといも	むぎ

☆食べ物、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。

