



2月分 給食こんだて



にのみへるHP

にのみへる紹介動画

令和6年

新見市学校給食センター にのみへる

月	火	水	木	金
☆ 2月3日『節分』 ☆ 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 	☆ 味めぐり『北海道』 ☆ ★コーンと野菜のバター炒め★ 生産量が全国一のコーンやバターを使った野菜炒めです ★いもだんご汁★ 北海道の郷土料理のひとつです。蒸したじゃがいもをつぶして、でん粉と混ぜた「いもだんご」を汁に入れて作ります。	☆ 児童生徒提案献立 ☆ 家庭科等で学習したことを生かした料理を各校から募集し、給食で提供する取り組みです。こどもたちが献立づくりに参加することで学校給食への関心が高まるようにと考えました。 	1日 シロアゼリー ちゅうかあえ はっほうさい ごはん 食事と感謝 私たちの食事は動物や植物の命をいただいています。その命を粗末にしないよう感謝し、大切にいただきます。 	2日 いわいのりやき すのもの ごはん 行事食『節分』 「節分」は立春の前日で、冬から春に変わる節目の日です。今年は2月3日です。 
5日 さわらのこはあげ なのはなあえ わかめのかきたる ごはん 行事食『立春』 「立春」とは春の始まりのことです。今年は2月4日です。給食でも、春が旬の鰯やわかめ、菜の花を使っています。春を味わいましょう。	6日 ごますりあえ おせんぷうにこみ ごはん 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。	7日 ガチのたまごかけ すのもの かちまわり ごはん 正しい配膳と盛りつけ 和食の場合、ごはんは左側、汁は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置くようにします。	8日 バンサンスウ さーぼーんぶり しゅうまい2ヶ ごはん 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、洗い残しがないようしっかり洗いましょう。	9日 オレンジ こまつなのサラダ ソフトめん シートソース ごはん 成長期に必要な栄養素「鉄」 鉄は血液をつくるもとになり、成長期にはとても大切です。今日の給食には、鉄の多い赤身の肉、小松菜などを使っています。
☆ 図書とのコラボ給食 ☆ ★11ぴきのねことへんなねこ★ 11ぴきのねこが川で魚をとっていると見慣れない水玉模様様のねこがやってきました。気になって後をつけて行くと…意外な結末が！ 給食では、ねこが作っていた魚のスープを作ります。 	13日 チロリ アース ココアパン やさいヒツナサラダ アラヒマトのスープ ごはん 図書給食 今回の図書給食は「11ぴきのねことへんなねこ」から、タラとトマトのスープ煮が登場します。 	14日 ヨーグルト ハート とりにくからあげ2ヶ ごはん 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。 	15日 さばめし みたし さきぼしだいん ごはん 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。 	16日 しゃものハチ からあげ中 おやうどん ごはん 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。
19日 コーンとやさいのバター炒め さけのいしやき いもだんご ごはん 全国味めぐり『北海道』 北海道では、広大な土地や豊かな自然を生かした農業や酪農が盛んです。じゃがいも、玉ねぎ、コーン、生乳などの生産量は全国一位です。	20日 やさいサラダ いちじくジャム ココアパン ホキフライ ごはん 食べ物の役割『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。 	21日 はるさめ のすのもの さつま芋 ごぼう ごはん 児童生徒提案献立『哲西中』 今回は、哲西中学校の生徒が提案した献立です。地元で生産している酒かすを使った野菜炒めの献立です。	22日 グロッキーのサラダ コーンピラフ ごはん バランスのよい食事のとり方 赤・緑・黄の3つのグループの食品をそろえると食事のバランスがよくなります。3つのグループをそろえて食べましょう。	☆ 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。 
26日 チキンステーキ マカロニ ごはん 食べ物の役割『黄の食品』 黄の食品はごはんやめん、いも、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 いよかん ぶたにくとたまごとい ごはん 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、消化にもよいです。いすに深く腰かけ、背筋をのばして食べましょう。	28日 ナムル ナムニョムチキン わがめスープ ごはん 世界の食事『韓国料理』 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。	29日 ぎゅうにや フリン ポークカレー ライス ごはん 食べ物の役割『緑の食品』 緑の食品は、野菜、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。 	☆ 韓国の料理 ☆ ★ナムニョムチキン★ ナ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。 



ぎゅう　しよく　こん　だて　よ　てい　ひょう

2月分給食献立予定表



令和6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給食 - (kcal) ﾀﾝﾊﾞｸ(g)	中学校 I給食 - (kcal) ﾀﾝﾊﾞｸ(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 (木)	ごはん 牛乳 八宝菜 中華あえ ミニアセロラゼリー	639 28.7	769 34.3	いか ぶたにく	ぎゅうにゅう たまご	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ にんじん きゅうり いんげん はくさい たけのこ ほうれんそう	こめ あぶら どレッシング はるさめ ゼリー	むぎ でんぷん ごまあぶら ゼリー	
2 (金)	ごはん 牛乳 鰯の照り焼き風 酢の物 みそ汁 節分豆	670 27	781 29.6	とうふ いわし みそ	ぎゅうにゅう だいず わかめ	しょうが こまつな たまねぎ	キャベツ にんじん	こめ じゃがいも さとう あぶら	むぎ でんぷん
5 (月)	ごはん 牛乳 鯖のこはく揚げ 菜の花あえ わかめのかき玉汁	644 29.4	771 34.2	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 でんぷん	むぎ あぶら	
6 (火)	ごはん 牛乳 おでん風煮込み ごま酢あえ	643 26.5	778 31.6	とりつくね あつあげ	ぎゅうにゅう ひらてん	だいこん こまつな こんにゃく	にんじん キャベツ	こめ ごま	むぎ さとう
7 (水)	ごはん 牛乳 グチのごまだれかけ 酢の物 打ち豆入りみそ汁	652 27.6	790 32.9	グチ だいず みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	ほうれんそう たまねぎ	こめ あぶら ごま	むぎ さとう じゃがいも
8 (木)	麻婆どんぶり 牛乳 しゅうまい バンサンスウ	705 28.7	831 33.4	とうふ ぶたにく しゅうまい	ぎゅうにゅう みそ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ にんじん	こめ あぶら さとう	むぎ でんぷん ごまあぶら	
9 (金)	ソフトめんミートソース 牛乳 小松菜のサラダ オレンジ	632 27.1	800 33.8	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 こまつな グリーンピース たまねぎ オレソジ トマト	キャベツ とうもろこし たまねぎ オレソジ	ソフトめん あぶら どレッシング ハヤシルウ (こめこ)	
13 (火)	ココアパン 牛乳 タラとトマトのスープ煮 野菜とツナのサラダ チョコレートムース	646 28.6	838 36.5	タラ ベーコン	ぎゅうにゅう ツナ	キャベツ にんにく だいこん たまねぎ	ブロッコリー トマト にんじん パセリ	ココアパン じゃがいも マヨネーズ	あぶら さとう ムース
14 (水)	じゃこめし 牛乳 鶏肉のから揚げ ごまあえ ヨーグルト	679 27.6	809 33	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 いんげん こまつな	ごぼう キャベツ にんにく	こめ あぶら ごま	むぎ でんぷん
15 (木)	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ひたし 切干大根のみそ汁 納豆	681 26.7	806 30.5	さば あつあげ みそ	ぎゅうにゅう なっとう かつおぶし	キャベツ にんじん ねぎ	ほうれんそう だいこん	こめ じゃがいも	むぎ
16 (金)	親子うどん 牛乳 ししゃものから揚げ ごま酢あえ	661 29.6	854 37.9	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ししゃも	たまねぎ しいたけ キャベツ	にんじん ねぎ こまつな	うどん あぶら ごま	でんぷん さとう
19 (月)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き コーンと野菜のバター炒め いもだんご汁	646 28.9	773 33.6	さけ とりにく	ぎゅうにゅう	キャベツ とうもろこし だいこん ねぎ	ほうれんそう ごぼう にんじん	こめ いもだんご あぶら	むぎ バター
20 (火)	コッペパン いちごジャム 牛乳 ホキフライ 野菜サラダ 冬野菜の和風クリームスープ	666 27.2	847 32.9	ホキフライ ベーコン しろはなまめ	ぎゅうにゅう クリーム	キャベツ にんじん いんげん	アスパラ だいこん	コッペパン あぶら どレッシング	いちごジャム さといも
21 (水)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の酒粕炒め 春雨の酢の物 さつまいも大福	687 27.4	814 32.5	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ いんげん きくらげ きゅうり ほうれんそう	キャベツ にんじん きゅうり	こめ ごまあぶら さとう いもだいふく	むぎ はるさめ さけかす
22 (木)	コーンピラフ 牛乳 チョウザメコロッケ ブロッコリーのサラダ	645 22.2	752 25.3	とりにく チョウザメ	ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし キャベツ	にんじん グリルピーズ ブロッコリー	こめ あぶら どレッシング	むぎ コロッケ
26 (月)	ライス 牛乳 チキンマस्टードソテー 野菜サラダ マカロニスープ	683 27	814 31	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	キャベツ とうもろこし にんじん	ブロッコリー たまねぎ いんげん	こめ さとう マヨネーズ	むぎ じゃがいも マカロニ
27 (火)	豚肉と野菜の卵とじ丼 牛乳 ごまあえ いよかん	636 27.1	763 32.2	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう キャベツ いよかん	にんじん いんげん こまつな	こめ さとう あぶら	むぎ でんぷん ごま
28 (水)	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 24.7	776 29.2	とりにく のり	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ ほうれんそう もやし	にんにく きゅうり にんじん	こめ でんぷん ごまあぶら ごま	むぎ あぶら さとう
29 (木)	ポークカレーライス 牛乳 キャベツとコーンのサラダ 牛乳プリン	679 23	813 26.9	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 ブロッコリー キャベツ	りんご にんにく とうもろこし	こめ じゃがいも プリン どレッシング (こめこ)	むぎ あぶら カレールウ

☆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。

