


平成29年 2月分学校給食献立表

日付	2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)	2月6日(月)	2月7日(火)	2月8日(水)	2月9日(木)	2月10日(金)	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)	2月16日(木)	
献立名	牛乳 白飯 ちくぜん煮 野菜のごまあえ ぼんかん	牛乳 白飯 ビーフシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳 白飯 すまし汁 いわしのかばやき だいにんのあえもの いり大豆	牛乳 白飯 あんかけうどん 高野豆腐の含め煮	牛乳 白飯 味噌汁 味付けのり(韓式) トック 豚キムチ	牛乳 白飯 かす汁 大豆と小魚と芋の揚げ煮	牛乳 白飯 野菜スープ 冬野菜のカレー ゆばと野菜のあえもの	牛乳 白飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 ワンタンスープ わかさぎのからあげ はくさいのあえもの	牛乳 白飯 ワンタンスープ まーぼー豆腐 パンサンスー	牛乳 白飯 おでん ほうれんそうのあえもの	牛乳 白飯 マール豆腐 パンサンスー	牛乳 白飯 ロールパン スパゲティイタリアン れんこんサラダ りんごかん
材	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(成5) 20 生あげ 20 れんこん 15 さといも 30 ごぼう(乱切) 15 板こんにゃく 20 にんじん 20 たけのこ(水煮) 20 干しいたけ 0.5 サラダ油 1 しょうゆ(濃) 6 さとう(三温) 3 みりん 1 水 20	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(角) 30 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 20 小麦粉 6 バター(調) 6 ケチャップ 8 ソース(ウスター) 6 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02 にんにく 0.5 ぶどう酒(赤) 1 サラダ油 1 水 75	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 えのきだけ 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3 けずりぶし(だし用) 2 ごんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 50 豚肉(スライス) 10 えび(80~120) 10 いか(かのこ) 10 清酒 1 はくさい 20 葉ねぎ 5 干しいたけ 0.5 しょうゆ(濃) 5 しょうが 0.5 清酒 1 でんぶ(濃) 1.5 ごんぶ(だし用) 3 水 100	牛乳 1本 精白米 75 味付けのり(韓式) 1袋 トックもち 30 鶏卵 20 鶏肉(若5) 20 にんじん 15 干しいたけ 0.5 葉ねぎ 5 ごま 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 煮干し(だし用) 1 清酒 8 水 120	牛乳 1本 精白米 75 さけ(角・皮なし) 20 煮干し(だし用) 0.5 油あげ 5 だいこん 20 にんじん 15 つきこんにゃく 10 さといも 20 葉ねぎ 5 みそ(赤) 8 しょうゆ(淡) 1 けずりぶし(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若10) 30 にんじん 20 たまねぎ 30 だいこん 20 れんこん 15 ごぼう 10 カレー粉 0.5 しょうゆ(濃) 3 塩 3 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ペーリーフ 0.03 水 120	牛乳 1本 精白米 75 ほうれんそう 5 にんじん 15 はくさい 40 たまねぎ 20 ベーコン 5 しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(細切) 20 ワンタン皮 10 にんじん 15 生あげ 20 葉ねぎ 5 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 しょうゆ(濃) 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 ごんぶ(だし用) 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 豆腐 100 たまねぎ 30 葉ねぎ 5 たけのこ(水煮) 10 にんじん 15 しょうが 1 にんにく 0.3 豆板醤 0.2 みそ(赤) 10 さとう(三温) 4 みりん 1 水 20	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 合挽肉(4.8) 25 にんじん 20 たまねぎ 40 マッシュルーム(水煮) 5 ソース(ウスター) 1 ケチャップ 15 塩 0.2 オリーブ油 1 こしょう(黒) 0.02 にんにく 0.5 パプリカ 0.02 ぶどう酒(赤) 1 清酒 1 水 1	牛乳 1本 精白米(35) 1こ スパゲティ 35 合挽肉(4.8) 25 にんじん 20 たまねぎ 40 マッシュルーム(水煮) 5 ソース(ウスター) 1 ケチャップ 15 塩 0.2 オリーブ油 1 こしょう(黒) 0.02 にんにく 0.5 パプリカ 0.02 ぶどう酒(赤) 1 れんこん 5 にんじん 15 ごぼう(ささがき) 10 すりごま 1 しょうゆ(淡) 1 マヨネーズ 3 辛子 0.03	
エネルギー	594	649	636	514	600	610	520	598	591	624	640	650	
たんぱく質	21.8	20.6	25.1	22.8	25.0	24.4	20.0	23.0	23.4	24.4	28.3	23.2	

日付	2月17日(金)	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)	2月24日(金)	2月27日(月)	2月28日(火)
献立名	牛乳 いり大豆ごはん みそ汁 豚肉とちんげん菜の炒め煮	牛乳 白飯 ちゃんこなべ かんびょうの炒め煮	牛乳 白飯 いわし団子汁 こまつなの煮びたし	牛乳 白飯 八宝菜 じゃがいものオイスターソース炒め	牛乳 白飯 のっぺい汁 はたはたのからあげ はりはり大根	牛乳 白飯 そば煮 ツナサラダ	牛乳 白飯 そうめん汁 ひじきの炒め煮	牛乳 白飯 すきやき だいにんのあえもの
材	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 10 油あげ 3 にんじん 5 干しいたけ 0.5 大豆(いり) 3 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 水 83	牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 鶏肉(若5) 10 豚肉(スライス) 10 糸こんにゃく 10 にんじん 10 しめじ 10 緑豆もやし 10 はくさい 15 油あげ 5 葉ねぎ 5 にんじん 15 丸平天 15 しょうゆ(淡) 6 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 みそ(赤) 4 ごんぶ(だし用) 0.5 水 90	牛乳 1本 精白米 75 いわし(落とし身) 15 合挽肉(3.2) 10 たまねぎ 5 鶏卵 3 しょうが 0.8 でんぶ(濃) 1.5 パン粉 3 しょうゆ(濃) 0.5 さんしょ 0.01 清酒 0.5 にんじん 15 はくさい 25 葉ねぎ 5 みそ(赤) 4 八丁みそ 5 けずりぶし(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 えび(80~120) 10 いか(かのこ) 20 清酒 1.5 はくさい 20 たまねぎ 40 にんじん 15 緑豆もやし 20 たけのこ(水煮) 5 干しいたけ 0.5 清酒 1 でんぶ(濃) 2 水 120	牛乳 1本 精白米 75 さといも 20 にんじん 10 ごぼう 10 干しいたけ 0.5 つきこんにゃく 10 葉ねぎ 5 けずりぶし(だし用) 3 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 でんぶ(濃) 2 水 120	牛乳 1本 精白米 75 さといも 20 にんじん 10 ごぼう 10 たまねぎ 20 さとう(三温) 3.5 しょうゆ(濃) 6 みりん 1 水 2 まぐる油漬(フレク) 10 たまねぎ 5 にんじん 20 きゃべつ 5 酢 1 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 じゃがいも 80 にんじん 30 にんじん 20 たまねぎ 50 葉ねぎ 1 さとう(三温) 6 清酒 4 けずりぶし(だし用) 2 ごんぶ(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 30 ふ 2 にんじん 20 たまねぎ 40 はくさい 35 糸こんにゃく 30 根深ねぎ 10 豆腐 40 サラダ油 1 さとう(三温) 4 みりん 7.5 水 1
料	豆腐 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 5 葉ねぎ 15 だいこん 20 麦みそ 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120	牛肉(スライス) 8 かんびょう(乾) 3.5 しょうが 0.3 サラダ油 0.5 にんじん 10 干しいたけ 0.5 にら 5 さとう(三温) 2 みりん 2 しょうゆ(濃) 3 水 10	こまつな 30 豚肉(スライス) 10 しょうが 0.3 しょうゆ(濃) 1 生あげ 15 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.5 みりん 0.5 さとう(三温) 0.5 サラダ油 0.5	切干大根 4 にんじん 5 しらす干し 2 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.3	鶏肉(成5) 10 ひじき 2 大豆 5 にんじん 5 つきこんにゃく 5 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5			
名	豚肉(スライス) 10 ちんげん菜 30 にんじん 5 たけのこ(水煮) 5 しょうが 0.3 にんにく 0.2 さとう(三温) 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 清酒 0.5 サラダ油 0.5	鶏肉(若5) 10 豚肉(スライス) 10 糸こんにゃく 10 干しいたけ 0.5 にら 5 さとう(三温) 2 みりん 2 しょうゆ(濃) 3 水 10	こまつな 30 豚肉(スライス) 10 しょうが 0.3 しょうゆ(濃) 1 生あげ 15 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.5 みりん 0.5 さとう(三温) 0.5 サラダ油 0.5	切干大根 4 にんじん 5 しらす干し 2 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.3	鶏肉(成5) 10 ひじき 2 大豆 5 にんじん 5 つきこんにゃく 5 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5			
エネルギー	516	539	566	584	643	622	522	590
たんぱく質	21.1	21.4	23.3	25.8	22.0	21.8	18.9	21.2

節分にはどうして豆まきをするのでしょうか？

節分とは、立春の前日のことで、冬から春になる節目の日です。「鬼は外」[福は内]と言いながら「豆まき」をして、鬼(災いや病気など悪い出来事)を追い払い、福を呼び込む行事が行われます。



節分の日に焼いたイワシの頭をヒラギの枝に刺したものを家の戸口に飾ります。鬼が嫌って逃げます。

2月3日の給食では、節分の日の献立として、「いわしのかばやき」と、「いり大豆」を出します。

生きた教材として活用される給食めざして

2月の献立は、兵庫県の特産物を紹介できる内容にしています。それはちょうどこの頃に、4年生が社会科で兵庫県について学習するからです。兵庫県は、北は日本海、南は瀬戸内海を経て太平洋に臨む広大な県土を有し、摂津・播磨・但馬・丹波・淡路の地域ごとに、独自の歴史や文化、自然や風土に彩られた個性あふれる地で、季節ごとの旬の農産物や水産物が豊富にあります。給食でも、おいしくいただくための知恵や料理を紹介し、私たちが住んでいるところの良さを伝えていきたいと考えています。

2月に登場する、兵庫県産の特産物・・・

<はたはた> 但馬(日本海)、
<しらす干し・ひじき・のり・わかめ> 淡路(瀬戸内海)、
<そうめん> 西播磨、 <酒粕> 西宮

米は特産物というわけではありませんが、川西市産を中心として兵庫県産のものを使用しています。 ホームページ「ひょうごの食べ物資料集」を参考にご覧ください。

栄養三色()

<食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています>

- …赤色の食品(血や肉のもとになる食品)
- …黄色の食品(熱や力のもとになる食品)
- …緑色の食品(体の調子をとのえる食品)

学校給食費: 1食あたり 230円

「塩」の使用について : 献立の材料名欄に記載されていなくても、「ゆで塩」など、味をととのえること等を目的に使用することがあります。