


平成28年2月分 学校給食献立表

日付	2月1日(月)	2月2日(火)	2月3日(水)	2月4日(木)	2月5日(金)	2月8日(月)	2月9日(火)	2月10日(水)	2月12日(金)	2月15日(月)	2月16日(火)	2月17日(水)
献立名	牛乳 白飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ コーンサラダ	牛乳 白飯 つくね汁 厚あげの炒め煮	牛乳 白飯 わかめ汁 いわしのかばやき だいこんのあえもの いり大豆	牛乳 白飯 ちくぜん煮 ほうれんそうのあえもの	牛乳 白飯 ロールパン スパゲティイタリアン ブロッコリーサラダ ぼんかん	牛乳 白飯 あんかけうどん ひじきの炒め煮	牛乳 白飯 豚汁 はくさいのあえもの	牛乳 白飯 かにと豆腐のスープ はたはたのからあげ たまねぎと厚あげのトロ口煮	牛乳 白飯 豚汁 ぜんまいの炒め煮 はりはり大根	牛乳 白飯 焼きそば 八宝菜 じゃがいもの中華炒め煮	牛乳 白飯 焼きそば ゆばと野菜のあえもの	牛乳 揚げコッペパン ソイシチュー ツナサラダ
材	牛乳 1 精白米 75 貝柱 20 清酒 1 たまねぎ 40 にんじん 15 じゃがいも 15 マカロニ(ABC) 7 パセリ(乾) 0.03 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) 10 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 ハンバーグ(煮込) 1こ ケチャップ 8 ソース(ウスター) 1 ぶどう酒(赤) 3 水 20 たまねぎ 7 サラダ油 1 ホールコーン 20 きゃべつ 20 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.1	牛乳 1本 精白米 75 鶏挽肉(3.2) 25 たまねぎ 5 鶏卵 3 しょうが 0.8 パン粉 3 でんぶん 1 しょうゆ(濃) 0.5 清酒 0.5 はくさい 15 にんじん 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 0.5 水 120 生あげ 30 豚肉(スライス) 10 しょうが 0.3 しょうゆ(濃) 1 清酒 0.5 たけのこ(水煮) 3 干しいたけ 0.3 葉ねぎ 3 サラダ油 0.5 さとう(三温) 1.2 しょうゆ(濃) 1.6 清酒 0.5 水 10	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 にんじん 15 緑豆もやし 15 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(淡) 4 板こんにやく 1 にんじん 20 たけのこ(水煮) 20 干しいたけ 0.5 サラダ油 1 こしょう(黒) 0.02 しょうゆ(濃) 6 さとう(三温) 3 みりん 1 水 20 いわし(一口) 40 さんしょ 0.02 でんぶん 4 てんぷら油 5 さとう(三温) 1 みりん 1.5 清酒 1 だいこん 40 ごま 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 いり大豆 1袋	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 板こんにやく 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 こしょう(黒) 0.02 しょうゆ(濃) 6 さとう(三温) 3 みりん 1 水 20 ほうれんそう 20 緑豆もやし 20 しらす干し 2 しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 75 ロールパン(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 ブロッコリー 25 花かつお 0.5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.1 ぼんかん 1こ	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 50 豚肉(スライス) 15 いかに(かのこ) 10 清酒 1 にんじん 10 はくさい 20 葉ねぎ 5 干しいたけ 0.5 板こんにやく 20 丸平天 20 しょうゆ(濃) 6.5 さとう(三温) 4 みりん 1 水 20 けずりぶし(だし用) 3 こんぶ(だし用) 0.5 水 100 鶏肉(成5) 10 ひじき 2 大豆 5 にんじん 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	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 かに 20 たまねぎ 15 ホールコーン 20 葉ねぎ 5 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 2 水 120 はたはた(ドレス) 2尾 塩 0.3 上新粉 8 てんぷら油 8 たまねぎ 30 しめじ 10 生あげ 15 けずりぶし(だし用) 1 しょうゆ(淡) 2.7 みりん 2.2 でんぶん 0.6 水 10	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 さといも 20 だいこん 20 にんじん 15 清酒 1.5 ごぼう(ささがき) 5 つきこんにやく 10 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 みそ(濃厚) 6 干しいたけ 0.5 塩 0.2 こしょう(黒) 0.03 にんにく 0.3 清酒 1 ごま 1 でんぶん 2 しょうゆ(淡) 3 ごま油 1 みりん 0.5 サラダ油 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 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	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 ちくわ 10 鶏肉(スライス) 20 たまねぎ 15 じゃがいも 20 パセリ(乾) 0.03 豆乳 40 でんぶん 1 ソース(濃厚) 6 サラダ油 1 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 ぶどう酒(白) 1 水 50 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 5 ゆば(乾) 2 だいこん 20 酢 1 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 60 やきそばめん(干) 25 豚肉(スライス) 20 鶏肉(若5) 20 じゃがいも 40 たまねぎ 40 にんじん 20 パセリ(乾) 0.03 豆乳 40 でんぶん 1 こんぶ(だし用) 0.5 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ぶどう酒(白) 1 水 50 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 5 ゆば(乾) 2 だいこん 20 酢 1 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 75 コッペパン(50) 1こ てんぷら油 5 やきそばめん(干) 25 豚肉(スライス) 20 鶏肉(若5) 20 じゃがいも 40 たまねぎ 40 にんじん 20 パセリ(乾) 0.03 豆乳 40 でんぶん 1 こんぶ(だし用) 0.5 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ぶどう酒(白) 1 水 50 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 5 ゆば(乾) 2 だいこん 20 酢 1 さとう(三温) 0.2	
エネルギー	647	565	661	552	626	514	624	690	537	588	572	554
たんぱく質	27.2	24.9	28.1	21.5	24.6	21.7	23.9	27.6	19.9	25.2	19.8	22.4

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(体の調子をととのえる食品)

節分にはどうして豆まきをするのでしょうか？

節分は、冬から春への季節の変わり目です。暦の上では春になる立春の前日が節分になります。この日に、「鬼は外」「福は内」のかけ声をかけながら豆まきをすることで、邪気をはらい福を呼び込むと考えられています。



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をめざして

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。

学習にはさまざまな切り口が考えられますが、児童の興味関心が高い「食」を切り口とし、学んだことが目の前に現れる学校給食をめざしています。

2月に登場する、兵庫県産の特産物…【はたはた・かに 但馬(日本海)】、【しらす干し・ひじき・のり 淡路(瀬戸内海)】、【そうめん 西播磨】、【酒粕 神戸・西宮・伊丹】、【干しいたけ 西播磨・但馬】、【米】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。

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。