

2月 学校給食献立予定表



日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	備考	
			おもに からだをつくる	おもに びょうきからからだをまもる	おもに ちからになる		
1	金		せつぶん きゅうしょく				昔の人は、災害や病気などはオニのしわざであると考え、節分にオニ退治をしました。オニ退治には、イワシや大豆が使われたので、節分給食にもこのふたつをとりました。児童たちが家庭科の学習で考えた「元氣玉みそ汁」を食べて、元氣にオニを追い払いましょう！
		ごはん				こめ	
		いわしのカレーあげ	いわし	しょうが		でんぷん	
		にくやさしいため	ぶたにく	にんじん ほうれんそう たまねぎ しめじ キャベツ にんにく		ごまあぶら	
		げんきだまみそしる	たまご とうふ わかめ にぼし みそ	にら はくさい にんじん		じゃがいも ごま	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
ミックスふくまめ	だいず			えんどうまめ さとう こむぎこ でんぷん こくとう しょくぶつあぶら			
4	月	ごはん				こめ	小学5・6年生は、家庭科の授業で食べ物の栄養素や調理について学習します。今日の「笑顔満点みそ汁」は、児童たちが考えたみそ汁です。ウインナーやごま油をいれることで、いつもとは少し違ったみそ汁に仕上がりました。
		やさしいシューマイ	さかなのすりみ らんぱく	たまねぎ えだまめ にんじん しいたけ しょうが		ラード こむぎこ さとう	
		ぶたキムチ	ぶたにく	しょうが にんにく はくさい にんじん にら はくさいキムチ		こめあぶら	
		えがおまんてんみそしる	わかめ ウインナー みそ にぼし	もやし たまねぎ ほうれんそう		じゃがいも ごまあぶら	
		ぎゅうにゅう (コーヒーマイルメーク)	ぎゅうにゅう			さとう	
5	火	くろパン(クリームゴールド)	スキムミルク			こむぎこ こくとう クリームゴールド	砂糖というと、何色をイメージしますか？今日のパンには、黒っぽい色をした黒糖という砂糖が使われています。白い砂糖に比べてカルシウムなどのミネラルが多く入っています。
		とりにくのてりやき	とりにく	にんにく しょうが		さとう でんぷん	
		やさしいイタリアンソテー	ベーコン	にんじん さやえんどう もやし		オリーブオイル	
		ミネストローネ	ウインナー ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ トマト		じゃがいも レッドキドニー こめあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
6	水	ごはん				こめ	今日の献立は、児童たちが家庭科の学習で考えたものを参考にしました。児童たちは栄養バランスや旬の食べ物を使うなど、色々気をつけて考えました。ぼんかんは、みかんの仲間、2月が旬のくだものです。
		とうふハンバーグ (パーベキューソース)	とりにく とうふ	たまねぎ		でんぷん さとう バター	
		おやこに	とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ グリンピース にんじん ほししいたけ		さとう でんぷん	
		ふのみそしる	わかめ にぼし みそ	にんじん キャベツ えのきだけ		ふ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ぼんかん		ぼんかん			
7	木	そぼろパン	スキムミルク			こむぎこ さとう マーガリン	ネギには、白色の部分が多い根深ネギと、緑色の部分が多い葉ネギがあり、それぞれに含まれる栄養素も違います。葉ネギのほうは、カロテンやビタミンCなどがおおく含まれています。
		ハムチーズオムレツ	たまご チーズ ハム			でんぷん さとう あぶら	
		ベーコンとやさしいソテー	ベーコン	ほうれんそう とうもろこし にんじん		こめあぶら	
		カレーうどん	あぶらあげ ぶたにく かつおぶし	にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ		うどん ルウ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8	金		せかいのりょうり ~ギニア~				ギニアは、アフリカ大陸にある国です。一年を通して気温の差があまりなく、日本でいう夏がつづきます。コーヒー豆やバナナ、パイナップル、とうもろこしなどがつくられています。ジョフロアリスとは、トマト味のごはんに肉などを盛り合わせたものです。また、ギニアでは魚を丸ごと油で揚げたイエゲを食べます。
		ジョフロアリス	とりにく	にんじん あかピーマン とうもろこし トマト たまねぎ		こめ マーガリン さとう しょくぶつあぶら	
		ジョフロアリスのぐ	とりにく	たまねぎ あかピーマン きピーマン ピーマン にんにく		こめあぶら	
		イエゲ(あげざかな)	たら	しょうが		でんぷん こめあぶら	
		コンソメスープ	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん		じゃがいも オリーブオイル	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
パイナップル		パイナップル		さとう			
12	火	ステッキパン(イチゴミックスジャム)	スキムミルク	いちご りんご		こむぎこ さとう	笹かまぼこは、宮城県仙台市の名物として有名です。明治時代のはじめ、ヒラメの大漁がつづき、売り切れずに余ってしまいました。それをすり身にして串に刺し、笹の葉のように伸ばして焼き上げていたのが始まりといわれています。
		ささかまのいそべあげ	ささかまぼこ あおのり			こめあぶら てんぷらこ	
		たくあんのおえもの		キャベツ にんじん こまつな たくあん		さとう ごまあぶら	
		ほうとう	あぶらあげ ぶたにく にぼし みそ	にんじん かぼちゃ だいこん しめじ ねぎ		ほうとうめん	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13	水	むぎごはん				こめ むぎ	ごま油は、ごまをしばってつくった油です。香ばしい香りが特徴ですが、それは茶色の色が付いたごま油。ごまを炒って香りを出してからしぼることで、色と香りがでます。ごまを炒らないでしぼったものは、ケーキなどいろいろな料理に使われます。
		ぎょうざ	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら		こむぎこ あぶら でんぷん もちこ	
		パンサンスー		キャベツ にんじん きゅうり		はるさめ さとう ごまあぶら ごま	
		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく	にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが たまねぎ		でんぷん ごまあぶら さとう こめあぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
14	木	まるパン	スキムミルク			こむぎこ さとう	金時豆は、いんげん豆の仲間です。似たものに、レッドキドニーという豆がありますが、こちらは外国で作られている赤いんげん豆です。レッドキドニーのほうが皮が厚いため、サラダには金時豆を使い、くずれにくいレッドキドニーは煮込み料理に使います。
		ハートのハンバーグ (デミグラスソース)	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく		パンこ さとう	
		ポテトチップスサラダ		レタス きゅうり ロマネスコカリフラワー とうもろこし		きんときまめ ポテトチップス ドレッシング	
		ホワイトシチュー	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ かぼちゃ えだまめ		クリーム ルウ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		チョコプリン	とうにゅう だいずこ			さとう しょくぶつあぶら ココア	
15	金	わかめごはん	わかめ			こめ	今日の献立は、児童たちが家庭科の学習で考えたものを参考にしました。バランスサラダには、赤・黄・みどりの仲間の食べ物が全て入っています。また、皆さんが成長するのに必要な「カルシウム」を多く含むチーズやのりも入っています。
		とりにくのネギソースがけ	とりにく	しょうが にんにく ねぎ		こむぎこ でんぷん こめあぶら さとう	
		バランスサラダ	チーズ のり	キャベツ とうもろこし こまつな にんじん		ごまあぶら ごま	
		だいこんのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ にぼし	だいこん にんじん しめじ たまねぎ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		スイートポテト	とうにゅう	かんてん		さつまいも さとう こめこ ショートニング	

日曜日	こんだて	赤(あか)		緑(みどり)		黄(き)		備考
		おもに からだをつくる		おもに びょうきからからだをまもる		おもに ちからになる		
18月	そぼろごはん	ぶたにく とりにく		しょうが		こめ さとう		今日の献立は、児童たちが家庭科の学習で考えたものを参考にしました。富士五湖でもとれるわかさぎや、都留市の水かけ菜など、その土地でとれた物をその土地で食べる「地産地消」が話題になりました。給食でも、積極的に進めていきたいと思えます。
	わかさぎのてんぷら	わかさぎ あおさ				こむぎこ でんぷん さとう こめこ こめあぶら		
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう にんじん きゅうり		ごま さとう		
	とうふのみそしる	わかめ とうふ あぶらあげ にぼし みそ		たまねぎ えのきたけ		じゃがいも		
	いちごジョア	にゅうせいひん		いちご				
19火	あじめぐり ～ちゅうおうし～							
	バターロールパン	スキムミルク たまご				こむぎこ マーガリン さとう		中央市では、色々な野菜や、フジザクラポークという豚を生産しています。トマト焼きそばは、その中央市の特産品である完熟トマトと、フジザクラポークを使って特性ミートソースをつくり、焼きそばにかけた料理です。ご当地日級グルメとして、中央市の道の駅などで食べることができます。
	ほうれんそうのポテトカップグラタン	ぎゅうにゅう チーズ		ほうれんそう たまねぎ		じゃがいも でんぷん しょくぶつあぶら こむぎこ マーガリン		
	トマト焼きそば	ぶたにく きゅうにく		キャベツ にんじん ピーマン トマト たまねぎ		やきそばめん こめあぶら さとう		
	やさしいスープ	とりにく ベーコン		にんじん はくさい しめじ かぶ たまねぎ こまつな				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	やまなしけんのももゼリー			もも		さとう		
20水	ごはん					こめ		今日の「三ツ星みそ汁」は、児童たちが家庭科の学習で考えたみそ汁です。とうもろこしの甘さがみそと合っていて、三ツ星の仕上がります。「デコボン」は、冬から春が旬のくだものです。あたまの部分がでっばっているのが特徴です。
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ				さとう		
	すきやきに	ぶたにく なまあげ		しらたき ねぎ たまねぎ にんじん		さとう		
	みつぼしみそしる	あぶらあげ わかめ みそ にぼし		とうもろこし にんじん ほうれんそう		じゃがいも ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	デコボン			デコボン				
21木	チョコクルパン	たまご スキムミルク				こむぎこ さとう チョコレート マーガリン		今日は、下吉田中学校3年生のリクエスト給食です。ラーメンはどうしても柔らかくなってしまおうのですが、こども達には人気のメニューです。大好きなメニューを美味しく食べて楽しい時間をすごすことで、給食もまた皆さんの大切な思い出の一つになることを祈っています。
	とりにくのからあげ	とりにく		しょうが にんにく		こむぎこ でんぷん こめあぶら		
	ジャーマンポテト	ベーコン		たまねぎ		じゃがいも マーガリン ラード		
	しょうゆラーメン	やきぶた わかめ		にんじん もやし キャベツ ねぎ とうもろこし		ちゅうかめん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	なめらかプリン	にゅうせいひん たまご				さとう でんぷん		
22金	むぎごはん					こめ むぎ		山梨県では、富士山の豊かな自然や美しさ、歴史、文化をこれからも伝えていくため、2月23日を「富士山(223)の日」としています。一日早いですが、給食でもデザートにかわいらしい富士山ゼリーを出しました。
	ポークカレー	ぶたにく スキムミルク		たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく		じゃがいも こめあぶら ルウ		
	にたまご	たまご				さとう		
	シーザーサラダ			レタス ロマネスコカリフラワー とうもろこし		クルトン ドレッシング		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ふじさんゼリー					さとう		
25月	かみかみ きゅうしょく							
	ごくひじきごはん	ひじき				こめ むぎ ごま あわ いらごめ キヌア ひえ		よく噛んで食べることはとても大切なことなので、5月・7月・10月・12月・2月の合計6回「かみかみきゅうしょく」を実施してきました。みなさんは、よく噛んで食べる習慣が身につきましたか？今年度最後のかみかみ給食です。よく噛むことを意識して食べましょう！
	イカリングフライ	いか				こむぎこ パンこ こめあぶら		
	ごぼうサラダ	まぐろ		ごぼう きゅうり		マヨネーズ さとう ごま		
	チゲじる	とうふ ぶたにく みそ		だいこん にはら はくさいキムチ にんじん ねぎ しょうが にんにく		ごまあぶら はるさめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	むらさきもチップス					むらさきいも あぶら さとう		
26火	コッパン	スキムミルク				こむぎこ さとう		パンに入っているスキムミルクとは、牛乳から油の部分を取り除いたもので、脱脂粉乳ともいいます。パンに入れることで、カルシウムなどの栄養素が増えるほか、香りや焼き色を良くして、パンを美味しく仕上げることができます。
	フランクフルト(バーベキューソース)	フランクフルト				さとう バター		
	かいそうサラダ	かいそう		レタス きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
	スープパゲティー	ベーコン えび いか あさり		えのきたけ しめじ たまねぎ にんじん にんにく しょうが		スパゲティー バター こめあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
27水	ごはん					こめ		今日の「セサミパワーみそ汁」は、児童たちが家庭科の学習で考えたみそ汁です。セサミとは、英語で「ごま」のことをいいますね。その名のとおり、ごまがみそ汁の美味しさをひきかたっています。ごまには、皆さんが元気に大きくなるのに必要なカルシウムや鉄分など栄養素がいっぱい詰まっています。
	さけのしおやき	さけ						
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん たまねぎ しらたき グリンピース		じゃがいも さとう		
	セサミパワーみそしる	あぶらあげ わかめ みそ にぼし		だいこん こまつな ねぎ		さつまいも ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	おこめのタルト	たまご にゅうせいひん				こむぎこ マーガリン さとう こめこ		
28木	こどもパン	スキムミルク				こむぎこ さとう		ポークビーンズに入っている大豆は、「畑の肉」といわれるように、タンパク質やカルシウムがたくさん含まれています。その上、肉にはない食物繊維などの栄養も入っている、すばらしい食品です！
	チキンのバジルやき	とりにく		にんにく バジル		パンこ オリーブオイル		
	コールスローサラダ			にんじん キャベツ とうもろこし ロマネスコカリフラワー		ドレッシング		
	ポークビーンズ	だいち ぶたにく チーズ		にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ		じゃがいも さとう でんぷん こめあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						

※学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※メニューごとと使用材料を分類して表示しています。しかし微量の材料は記載してありません。また食物のコンタミネーションの有無はこの献立予定表では確認できません。