


2月給食盛り付け表

操南中学校
2025年

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
<p>節分の日には、鬼が苦手ないわしを軒先につるし、鬼を追い払う風習があります。</p>  <p>いわしのかば焼き ごはん 呉汁</p>	<p>菜の花は、2月から3月頃が旬の食材です。早春を感じさせる食材を味わっていただきましょう。</p>  <p>いよかん 菜の花のからしあえ ごはん うま煮</p>	<p>間食は心と体をリラックスさせる効果があります。蒸しまんは、間食にもおすすめのデザートです。</p>  <p>梅し 五目うどん フルーツ蒸しまん 麦ごはん かす汁</p>	<p>寒い冬を元気に過ごすために、昔の人はお酒の搾りかすを利用して、かす汁を作りました。</p>  <p>ブルーベリージャム チーズサラダ 米粉パン ポトフ</p>	<p>炭水化物を多く含む主食からエネルギーを十分とることは、生活習慣病予防のためにも大切です。</p>
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
<p>鍋料理は、寒い冬に体を温めると同時にいろいろな食品をとることができます。</p>  <p>はりはり漬け ごはん ちゃんこ</p>	<p>建国記念の日</p> 	<p>はるみやいよかんなどを、柑橘(かんきつ)類といいます。ビタミンCや食物繊維、クエン酸などが豊富に含まれています。</p>  <p>はるみ しょうゆラーメン 春巻</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べることは、生活習慣病予防につながります。</p>  <p>おひたし ごはん 関東煮</p>	<p>残さず食べることで、食事に携わった人々への感謝の気持ちを表すことができます。</p>  <p>一口ゼリー 白身魚のピザソース焼き 胚芽パン ベーコンスープ</p>
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
<p>小魚アーモンドはカミカミ献立です。よくかんで食べましょう。</p>  <p>小魚アーモンド ごはん 厚揚げの中華煮</p>	<p>食事の時間は家族や友達とコミュニケーションを図り、人と人とのつながりを深める大切な場です。</p>  <p>手巻きのり ツナサラダ チキンうどん いかスティック 手巻きずし 赤だし</p>	<p>白菜は瀬戸内市や岡山市で多く栽培されており、鍋物だけでなく和え物でも美味しく食べることができます。</p>  <p>ハッシュドビーフめん ごはん 白菜のレモンあえ</p>	<p>奈良県吉野地方はくず粉の産地として有名です。くずの根を使った漢方薬「葛根湯」は、かぜ薬として使われます。</p>  <p>あじのねぎみそかけ 麦ごはん 吉野煮</p>	<p>楽しい気持ちで食事をすると、消化吸収がよくなります。和やかな給食時間にしましょう。</p>  <p>ヨーグルト 焼きそば サンドの具 焼きそばサンド 豆乳スープ</p>
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
<p>振替休日</p> 	<p>1日3回、栄養バランスのとれた食事を規則正しくとることは、心身の成長の基本です。</p>  <p>コールスローサラダ チキンカレーライス チキンうどん</p>	<p>キムチは朝鮮半島の漬け物で、朝鮮半島の人々の知恵と工夫が詰まった保存食です。</p>  <p>ポン酢 キムチラーメン チヂミ</p>	<p>給食での食べ残しはごみとして処理されます。食べ残しを減らし、食品をむだにしないようにしましょう。</p>  <p>赤魚の野菜あんかけ 玄米ごはん いももち汁</p>	<p>加工食品には、原材料名や消費期限、栄養成分、アレルギー等の表示があります。</p>  <p>マーマレードサラダ 米粉パン ポークビーンズ</p>

☆今月の目標☆

生活習慣病について知り、正しい食習慣を身につけよう！

○節分って何？

今年は、2月2日が節分です。節分は季節の分かれ目の意味で、現在では「立春」の前の日をいいます。

もともとは、「立春」「立夏」「立秋」「立冬」のそれぞれの前日をさしていました。

○豆まきは何のためにするの？

節分に豆をまく行事は「ついな」と呼び、中国から伝わりました。病気など、悪いことをもたらす鬼を追い払うために行う行事で、奈良時代に始まりました。

2月分 学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		
3月	ごはん					精白米		770	
	牛乳		牛乳						
	いわしのかば焼き 臭汁	いわし ちくわ・油あげ・ 大豆・中みそ		にんじん・葉ねぎ	しょうが だいこん・ごぼう	でん粉・黒砂糖 さといも	油		酒・食塩・濃口しょうゆ・みりん 煮干
4火	ごはん					精白米		779	
	牛乳		牛乳						
	うま煮 菜の花のからしあえ くだもの(いよかん)	牛肉・平天・がんもどき		にんじん・さやいんげん 菜の花・ほうれんそう	こんにやく・たまねぎ・たけのこ はくさい いよかん	じゃがいも・三温糖 上白糖	サラダ油		酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩 濃口しょうゆ・食塩・洋がらし
5水	五目うどん	豚肉・かまぼこ・ 厚あげ	昆布	にんじん	たまねぎ・はくさい・ しめじ・根菜ねぎ	うどん		751	
	牛乳		牛乳						
	フルーツ蒸しまん				クリスタルアップル・ドライハイン	ホットケーキ粉・米粉			
6木	麦ごはん					精白米・麦		809	
	牛乳		牛乳						
	若どりのごまがらめ かす汁	若どり さけ・油あげ・ 中みそ・白みそ		にんじん・葉ねぎ	こんにやく・だいこん・ ごぼう・はくさい	でん粉・三温糖 さといも	油・いりごま		酒・食塩・濃口しょうゆ・みりん 酒かす・煮干
7金	米粉パン					米粉パン		747	
	牛乳		牛乳						
	ブルーベリージャム ポトフ			にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい・ だいこん・セロリー・ にんにく	じゃがいも	サラダ油		とりがら・赤ワイン・ 濃口しょうゆ・食塩・ こしょう・ローリエ
10月	チーズサラダ		チーズ	ブロッコリー	キャベツ	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう	30.8
	ごはん					精白米			
	牛乳		牛乳						
12水	ちゃんこ	若どり・油あげ・ 焼き豆腐		にんじん	しょうが・はくさい・しめじ・ 根菜ねぎ	でん粉・さといも・ くず切り・三温糖		酒・濃口しょうゆ・食塩・ 出しがら・みりん	775
	牛乳		牛乳						
	しょうゆラーメン	豚肉		にんじん・ チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・ もやし・とうもろこし・ まくらげ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	煮干・とりがら・豚骨・酒・ 濃口しょうゆ・食塩・こしょう	
13木	春巻					春巻	油	31.0	
	くだもの(はるみ)				はるみ				
	ごはん					精白米			
14金	牛乳		牛乳					764	
	関東煮	牛肉・平天・ がんもどき	角切昆布	にんじん・ さやいんげん ほうれんそう	こんにやく・だいこん キャベツ・もやし	三温糖・さといも・ 黒砂糖 上白糖	サラダ油		酒・濃口しょうゆ・ みりん・食塩 濃口しょうゆ・みりん・食塩
	おひたし								
17月	胚芽パン					胚芽パン		754	
	牛乳		牛乳						
	白身魚のピザソース焼き ベーコンスープ ーロゼリー	シルバー ベーコン	ミックスチーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油		白ワイン・食塩・こしょう・ピザソース とりがら・濃口しょうゆ・食塩・こしょう
18火	手巻きずし	まぐろ油漬・いか・ チキンウィンナー	手巻きのり		ちらしずしの具・ キャベツ	精白米・でん粉	マヨネーズ・ 油	酢・食塩・こしょう・酒	794
	牛乳		牛乳						
	赤だし	豆腐・赤みそ・赤だしみそ		にんじん・青にら	たまねぎ・なめこ	白玉麩・じゃがいも		煮干	
19水	ハッシュドビーフめん	牛肉		にんじん・ トマトケチャップ	たまねぎ・セロリー・ マッシュルーム・にんにく	ソフトめん・ じゃがいも	サラダ油・ ビーフシチュー・ ハヤシルウ	赤ワイン・デミグラスソース・ ウスターソース・オレガノ・ 食塩・こしょう	760
	牛乳		牛乳						
	白菜のレモンあえ			ブロッコリー・にんじん	はくさい・レモン	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう	
20木	麦ごはん					精白米・麦		773	
	牛乳		牛乳						
	あじのねぎみそかけ 吉野煮	あじ・白みそ・煮みそ 若どり・うずら卵・ 厚あげ		にんじん・ さやいんげん	しょうが・根菜ねぎ だいこん・ごぼう・ しめじ	上白糖	サラダ油		酒・食塩 出しがら・酒・ 濃口しょうゆ・みりん・食塩
21金	焼きそばサンド	豚肉・花かつお	青のり粉	にんじん・葉ねぎ	キャベツ・つけしょうが	米粉パン・乾めん	サラダ油	酒・お好みソース・ ウスターソース・食塩・ こしょう	749
	牛乳		牛乳						
	豆乳スープ	豆乳		にんじん・ チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・ クリームコーン	じゃがいも	サラダ油	とりがら(も)・濃口しょうゆ・ 食塩・こしょう	
25火	ヨーグルト		ヨーグルト					30.9	
	チキンカレーライス	若どり	スキムミルク	にんじん・ トマトケチャップ	たまねぎ・にんにく・ アップルソース	精白米・ じゃがいも	サラダ油・ カレールウ		赤ワイン・ウスターソース・ 食塩・こしょう
	牛乳		牛乳						
26水	キムチラーメン	豚肉・中みそ・ 赤みそ		にんじん・ チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・ 白菜キムチ・もやし・ まくらげ・にんにく	中華めん	ごま油	とりがら・豚骨・酒・ みりん・こしょう	772
	牛乳		牛乳						
	チヂミ	いか・卵		にんじん・青にら		じゃがいも・小麦粉・米粉	サラダ油・ごま油	ポン酢	
27木	玄米ごはん					精白米・玄米		769	
	牛乳		牛乳						
	赤魚の野菜あんかけ いももち汁	赤魚 油あげ	昆布	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ たまねぎ・ごぼう・ はくさい	でん粉・三温糖 いももち	油		酒・食塩・濃口しょうゆ・食塩 出しがら・出し昆布・ 濃口しょうゆ・食塩
28金	米粉パン					米粉パン		747	
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	豚肉・大豆・ 荒挽ウィンナー		にんじん・ さやいんげん・ トマトケチャップ	たまねぎ・ マッシュルーム	じゃがいも・ 三温糖	サラダ油		赤ワイン・ウスターソース・ 食塩・こしょう
28金	マーメレードサラダ				切干しいんげん・ キャベツ・きゅうり	マーメレード	オリーブオイル	ワインビネガー・ 食塩・こしょう	32.4