

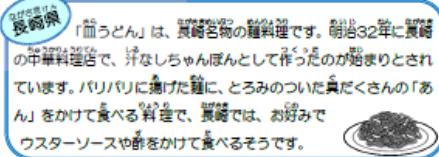


2月 こんだてよていひょう

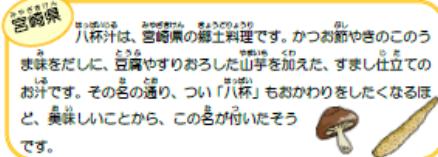
は島内産の食品です。
知名町立学校給食センター（小学校）

	月	火	水	木	金
こんだてめい	2月3日は・節分・	1 ①焼り焼きバーガー (ハーバーガン・キバーハーバーグ) ②牛乳 ③クラムチャウダー	2 ①麦ごはん ②牛乳 ③ひじきの炒め煮 ④かつおみそ	3 ①麦ごはん ②牛乳 ③福豆みそ汁 ④いわしの蒸焼き	
1・2群 体をつくるもとになる食品	「節分」は、立春の前日で、「季節を分ける」という意味があります。中国から伝わった行事で、豊饗には「福は先、鬼は後」のかけ声とともに、追い払い払い、福を呼び込むという祓いが込められています。また、ひらきの川越の先にいわしの頭を刺して、自門に旆り、鬼を追い払う習慣から、いわしを食べるようになりました。麦の茎を折る行事です。	①ハンバーグ(ぶたにくとりにく) ②ぎゅうにゅう ③あさり ぎゅうにゅう ベーコン・スキムミルク しらはなまめ	②ぎゅうにゅう ③ひじき さつまあげ とりにく あつあげ ④むぎみそ かつおなまけふし	②ぎゅうにゅう ③だいたい あぶらあげ むぎみそ ④いわし	
3・4群 体の調子を整える食品	①ハンバーグ(たまねぎ) たまねぎ キャベツ ②にんじん にんじん ③にんじん ごぼう 三ラ まくらげ	④パン(パン) ⑤にんじん たまねぎ バセリ	③にんじん しめじ だいこん はねぎ ④ふかねぎ		
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①バーガーパン ハーバーゲ(でんぶん) みずあめ オリーブオイル でんぶん さとう ③じゃがいも こめ あぶら さとう ④あぶら さとう ごま	604kcal/29.0g 海藻・卵・果物	646kcal/30.1g 卵・果物	675kcal/24.8g 海藻・卵・果物	
エネルギー/たんぱく質 家庭でとてはいい食品	6 ①ごはん ②牛乳 ③がめ煮 ④福の香ええ	7 ①かしわ飯 ②牛乳 ③豆腐と油揚のみそ汁 ④じゃがいもの朝天太郎炒め	8 ①小さい無糖パン ②牛乳 ③長崎皿うどん ④中華サラダ	9 ①ごはん ②牛乳 ③外野野菜 ④チキン南蛮★・ミニトマト	10 ①ごはん ②牛乳 ③だご汁 ④アジのりゅうきゅう焼き
九州味めぐり週間 こんだてめい	②ぎゅうにゅう ③とりにく ちくわ ④のり	①とりにく ②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ とふ わけめ むぎみそ ④ぶたにく めんたいこ だしうすミート	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく うずらたまご	②ぎゅうにゅう ③とうふ さつまあげ ④とりにく	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④アジ
1・2群 体をつくるもとになる食品	③にんじん ごぼう たけのこ れんこん きめさや ④キャベツ きゅうり にんじん たんこんづぼけ	①ほしいだけ にんじん ごぼう ③にんじん だいこん にんじん たまねぎ いこんにゅう いんげん	③にんじん たまねぎ たけのこ もやし きゅうり ちんげんきん ④キャベツ きゅうり にんじん コーン	③にんじん だいこん えのきだけ ほしいだけ ふかねぎ ミニトマト	③にんじん だいこん ごぼう しいだけ こまつな ④レモン
3・4群 体の調子を整える食品	①こめ ③じゃがいも あぶら さとう ④ごま ごまあぶら さとう	①こめ むぎ あぶら ③じゃがいも あぶら さとう ④ごま ごまあぶら さとう	①こめ ③やめいも でんぶん ④さとう でんぶん あぶら ④ごま ごまあぶら さとう	①こめ ③さといも ほうとううどん ④ごま ごまあぶら さとう	①こめ ③さといも ほうとううどん ④ごま ごまあぶら さとう
5・6群 エネルギーのもとになる食品	エネルギー/たんぱく質 家庭でとてはいい食品	600kcal/21.2g 豆・豆製品・卵・卵・果物	654kcal/25.9g 卵・果物	672kcal/25.8g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物	683kcal/26.7g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物
エネルギー/たんぱく質 家庭でとてはいい食品	13 ①ごはん ②牛乳 ③麻婆豆腐★ ④伴せ緑	14 ①カレーピラフ ②牛乳 ③新じゃがのボトフ ④チョコチップケーキ	15 ①米粉パン ②牛乳 ③鶏肉の旨ワイン煮 ④紫の番華パン醸造	16 ①麦ごはん ②牛乳 ③たんかん1/4コ★ ④おでん ⑤豚みそ	17 ①ごはん ②牛乳 ③たぬき汁 ④レバーのアーモンドみそがらめ
1・2群 体をつくるもとになる食品	②ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたにく だいたい あかみそ	②ぎゅうにゅう ③ウインナー ④とうにゅう	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④サバ	②ぎゅうにゅう ③とうふ あぶらあげ ④ぶたにく がんもどき ちくわ こんぶ うずらたまご ④ぶたにく むぎみそ	②ぎゅうにゅう ③とうふ あぶらあげ ④とりにく レバー あかみそ むぎみそ
3・4群 体の調子を整える食品	③にんじん たまねぎ ほしいだけ たけのこ グリンピース ④キャベツ にんじん きゅうり	①グリンピース コーン たまねぎ ②牛ピーマン ③キャベツ きぬさや にんじん だいこん しめじ	③にんじん しめじ たまねぎ トマト えだまめ ④バジル	③にんじん だいこん こんにゃく いんげん ④にんじん ごぼう 三ラ たんかん(1/4)	③にんじん だいこん ふかねぎ ほしいだけ ④レモン
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ ③でんぶん さとう ごまあぶら ④はるさめ ごま ごまあぶら さとう	①こめ じめいも ③じゃがいも でんぶん ④ホットケーキミックス さとう チョコレート	①こめ こめ ③じゃがいも あぶら さとう でんぶん ④パンコーズ(卵不使用)	①こめ ④アーモンド さとう でんぶん あぶら ④ヨコナース(卵不使用)	①こめ ④アーモンド さとう でんぶん あぶら
エネルギー/たんぱく質 家庭でとてはいい食品	661kcal/26.4g 魚・海藻・卵・いも類・果物	624kcal/19.7g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物	637kcal/30.9g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物	669kcal/26.6g 緑黄色野菜	672kcal/26.0g 魚・海藻・卵・いも類・果物
こんだてめい	20 ①ごはん ②牛乳 ③みぞれ鍋 ④スッパえんどうの煮こししょうゆめ	21 ①麦ごはん ②牛乳 ③みぞれ鍋 ④吉びなごの四川風	22 ①小さいミルクパン ②牛乳 ③みかん果汁 ④鶏肉とごぼうのペペロンチーノ★ ⑤ひじきサラダ★	23 てんのうかんじょうひ 天皇誕生日	24 ①チキンカレーライス★ (麦ごはん) ②牛乳 ③フルーツポンチ★
1・2群 体をつくるもとになる食品	②ぎゅうにゅう ③やきどうふ とりにく ④のとおぶらうづけ	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ ④むぎみそ ④きびなご	②ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン ④ひじき	①にんじん グリーンピース たまねぎ ブルーン リンゴ ②パイナップル みかん もも	①にんじん グリーンピース たまねぎ ブルーン リンゴ ②パイナップル みかん もも
3・4群 体の調子を整える食品	③にんじん たまねぎ ほしいだけ たけのこ スッパえんどう にんじん たまねぎ	③にんじん だいこん ほしいだけ ごぼう こんにゃく はねぎ ④ふかねぎ	③ごぼう にんじん たまねぎ しめじ ④キャベツ きゅうり バブリカ にんじん みかんかじゅう	①こめ ④じゃがいも ばター こむぎ あぶら ③リリー	①こめ ④じゃがいも ばター こむぎ あぶら ③リリー
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ ③くずきり ④ごま ごまあぶら ④はるさめ ごま ごまあぶら さとう	①こめ ③じゃがいも ごまあぶら ④ごま ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	①ミルクパン ③オリーブオイル スパゲティ ④さとう オリーブオイル アーモンド	681kcal/19.2g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物	681kcal/19.2g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物
エネルギー/たんぱく質 家庭でとてはいい食品	622kcal/25.1g 豆・海藻・卵・いも類・果物	672kcal/27.5g 豆・海藻・卵・果物	618kcal/22.6g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・いも類		
こんだてめい	27 ①麦ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのそぼろ煮 ④吉くらげの蒸煮炒め	28 ①チキンドリア★ (サフランライス・トッピング) ②牛乳 ③こんにゃくサラダ★	29 九州の味めぐり週間		
1・2群 体をつくるもとになる食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ ④しらすぼし	①とりにく ぎゅうにゅう チーズ ②ぎゅうにゅう	佐賀県 「かめ煮」は、佐賀県の郷土料理で、たくさんの根菜と鶏肉を炒めて作ります。元々は、すっしんを入れて作っていましたが、めめ煮と呼ばれています。佐賀県の首明馬は、有名な海苔の漁港です。海苔を入れた、湯の香えを作ります。	2/6~10は、「九州の味めぐり週間」を実施します。鹿児島県の他にも九州には魅力的な料理や食べ物がたくさんあります。給食で九州の味めぐっていると、旅行気分になるかも?お楽しみに~♪	24 ①チキンカレーライス★ (麦ごはん) ②牛乳 ③フルーツポンチ★
3・4群 体の調子を整える食品	③かぼちゃ にんじん ほしいだけ きぬさや ④吉くらげ にんじん たかづけ	①たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース バセリ ③キャベツ サラダにんにく コーン にんじん	宮崎県 「かめ煮」は、宮崎県の郷土料理で、たくさんの根菜と鶏肉を炒めて作ります。元々は、すっしんを入れて作っていましたが、めめ煮と呼ばれています。佐賀県の首明馬は、有名な海苔の漁港です。海苔を入れた、湯の香えを作ります。	①にんじん グリーンピース たまねぎ ブルーン リンゴ ②パイナップル みかん もも	25 ①にんじん グリーンピース たまねぎ ブルーン リンゴ ②パイナップル みかん もも
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ むぎ ③さとう あぶら ④ごまあぶら さとう ごま	①こめ ③じゃがいも ごまあぶら ④ごま ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	佐賀県 「かめ煮」は、佐賀県の郷土料理で、かしわや野菜を煮詰めたものを、ごはんに炊きこむ郷土料理です。朝太子は、朝太子は、朝太子から日本へ伝わり、その後福岡県の福岡で福岡に作られたことから、博多が名産地となりました。ごはんにもよく合います。	①ミルクパン ③オリーブオイル スパゲティ ④さとう オリーブオイル アーモンド	26 ①ごま じゃがいも バター こむぎ あぶら ③リリー
エネルギー/たんぱく質 家庭でとてはいい食品	653kcal/22.8g 豆・豆製品・海藻・卵・いも類・果物	658kcal/22.5g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・いも類・果物	618kcal/22.6g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物	681kcal/19.2g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物	681kcal/19.2g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物

* 物資調達の都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

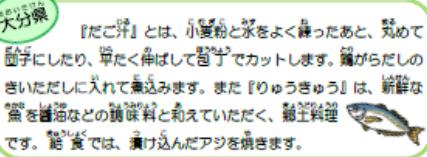


「くぼううどん」は、長崎名物の麺料理です。明治32年に長崎の中華料理店で、汁なしちゃんぽんとして作つたのが始まりとされています。パリパリに揚げた麺に、とろみのついた真っ直ぐの「あん」をかけて食べる料理で、長崎では、お好みでウスター・ソースや酢をかけて食べるそうです。



八杯汁は、宮崎県の郷土料理です。かつお節ややのこのうま味をだしに、豆腐やゆでたしの山芋を加えた、すまし仕立てのお汁です。その名通り、つい「八杯」もおかわりをしたくなるほど、美味しいことから、この名が付いたそうです。

* のマークがついた献立は、中学校3年生のリクエストメニューです。



『だご汁』とは、小麦粉と水をよく練ったあと、丸めて団子にしたり、平たく伸ばして「包丁」でカットします。鰯がらだしのきいただしに入れて煮込みます。また『りゅうきゅう』は、新鮮な魚を醤油などの調味料と和えていただく、郷土料理です。『鮎食』では、漬け込んだアジを焼きます。



2月 給食カレンダー

(中学校)

月	火	水	木	金
9 九 州 の 味 め ぐ り 週 間	<p>今月の知産地消 (地産地消)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・やまいも ・かぼちゃ ・キャベツ ・スナップえんどう ・麦みそ ・にら ・じゃがいも ・きゅうり ・きくらげ ・もやし 	<p>1 ハンバーグ</p> <p>ハンバーガーは、ハンバーグをもつと手軽に食べられるよう考え、誕生した料理です。今日は手をいつもより念入りに洗石けんで洗いましょう。</p>	<p>2 ひじき</p> <p>ひじきは、血を造るために必要な鉄分を多く含んでいます。成長期のみなさんにぜひ食べてもらいたい食品のひとつです。</p>	<p>3 いわしの蒲焼</p> <p>今日は節分です。鬼が苦手ないわしを蒲焼きにしました。福が訪れるように、大豆を入れたみそ汁も作ります。</p>
	<p>6 万葉の香あえ 米粉ドッグ</p> <p>7 じゃがいもの明太炒め 豆面と鶴のみぞれ</p> <p>8 中華サラダ 黒糖パン</p> <p>9 チヤ南蛮 ミット タルタルソース</p> <p>10 アジのりゅうきゅう焼き フレーズマース</p>	<p>7 かしわ飯の「かしわ」</p> <p>かしわ飯の「かしわ」は、鶏肉のこと、かしわや野菜を煮詰めたものをお米と一緒に炊きこんでいます。</p>	<p>8 長崎うどん</p> <p>長崎うどんは、袋の上から、好きな大きさに割ってから、お椀に入れて食べましょう。</p>	<p>9 八杯汁</p> <p>八杯汁は、宮崎県延岡市の郷土料理で、八杯おかわりしたいほどおいしいことから、この名前がついたそうです。</p>
	<p>13 伴三絲 麻婆豆腐</p> <p>14 チョコチップケーキ 新ばらのボーテ</p> <p>15 魚の春巻 鮭のホタテ</p> <p>16 豚肉みそ おでん</p> <p>17 レバーのアモンボウがらめ たぬき汁</p>	<p>14 チョコチップケーキ</p> <p>給食センターでは、豆腐を茹でて、余分な水分を抜いてから、麻婆あんに絡めて作ります。このひと手間がおいしさのヒミツです。</p>	<p>15 パセリやバジルなどの香草をパン粉と混ぜ合わせて、下味を付けた魚にまぶして焼く、香草パン粉焼きは、南イタリアで人気の料理です。</p>	<p>16 おでんは、枕崎産のかつお節で、大根やこんにゃく・ちくわ・結び昆布・うずら卵などを入れてコトコト煮込んで作ります。</p>
	<p>20 納豆 スパイシーブラックペッペ</p> <p>21 きびなごの四川風 みそかん汁</p> <p>22 ひじきサラダ ベロントート</p> <p>23 天皇誕生日</p> <p>24 フルーツポンチ カブトムシ!</p>	<p>21 きびなごは鹿児島県でよくとれる魚で、頭からしつまで食べられるので、カルシウムを摂ることができます。今日はピリ辛のタレに絡めました。</p>	<p>22 ひじきサラダ</p> <p>ベロントートは、唐辛子とにんにくのきいたスパゲティです。オリーブオイルを使って仕上げます。ひじきサラダは、鉄分たっぷりです。</p>	<p>23 天皇誕生日</p> <p>24 フルーツポンチ</p> <p>給食センターのカレーは、バターと小麦粉をじっくりと炒めて、手作りのルウを作ることから始まります。隠し味にすりおろしたりんごも入れています。</p>
	<p>27 さくらの高菜炒め 麦ごはん</p> <p>28 こいくしサラダ オキドリア</p>	<p>27 さくらの高菜炒め</p> <p>町内産のかぼちゃをそぼろ煮にします。かぼちゃには、ビタミンAが含まれていて、皮膚や粘膜を強くるので、風邪予防に効果があります。</p>	<p>28 オキドリア</p> <p>サフランライスに温食をかけて、温食とトッピングをかけて、チキンドリアを完成させてください。トッピングのカリッとした食感がよいアクセントになっています。</p>	<p>みんな、私たち「大豆」のなかまだよ!</p> <p>わたし だいす</p> <p>豆乳 おから ゆば 豆腐 塩豆腐 あぶらあげ がんもどき きなこ なっとう せき しょうゆ 油 もやし えだまめ</p>