



2月の献立

2月 給食だよ

安芸高田市給食センター
令和2年(2020年)2月

☆ 平均栄養量 ☆

*平均栄養量は、小学校4年生の
食事に相当する値です。

エネルギー	674 kcal	たんぱく質	28.2 g
脂質	19.4 g	カルシウム	368 mg
食物繊維	4.1 g	食塩相当量	2.3 g



3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
ごはん 牛乳 小いわしの梅の香揚げ ピーナッツ和え 麩となめこのみそ汁 節分豆【節分献立】	そばろごはん 牛乳 ごま酢和え 豆腐汁	ごはん 牛乳 タンドリーチキン れんこんサラダ ミルクスープ	ごはん 牛乳 がんと野菜の煮物 はりはり漬け 手作りふりかけ	ごはん(少なめ) 牛乳 揚げぎょうざ ちゃんぽんめん 小松菜のナムル (小中)伊予柑ゼリー
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
ごはん 牛乳 ちゃんこ煮 かみかみ和え みかん	【建国記念の日】 けんこくきねん	ごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ キャベツの青じそ和え だんご汁	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 小松菜とひじきの サラダ 白菜のスープ	ごはん 牛乳 鶏肉と白いんげん豆 のトマト煮 ブロッコリーのサラダ (小)ココアプリン (保幼中)ミニフィッシュ
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
他人丼 牛乳 かまぼこと野菜の 酢のもの (小)ミニフィッシュ (保幼中)ココアプリン	ごはん 牛乳 鯨肉の ケチャップ和え アーモンド和え じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳 鯖のゆずみそ焼き 小松菜の梅かつお和え 根菜のみぞれ汁 【食育の日】	ごはん 牛乳 中華五目豆腐 ばんさんすう ぼんかん	赤じそごはん 牛乳 (小)グラタン (保幼中)焼きウインナー 豆と海藻のサラダ レタスのスープ
25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	
ごはん 牛乳 みそおでん 茎わかめの酢のもの ネーブル	ごはん 牛乳 いかの照り焼き ひじきと大豆の炒り煮 けんちん汁	ごはん 牛乳 鶏の塩から揚げ ほうれん草のごま和え にらたま汁	ごはん(小中:少なめ) 牛乳 (保幼小)鮭の塩焼き (中)豆腐ハンバーグ ポテトサラダ わかめスープ (小中)いちごのふっくら蒸しケーキ	

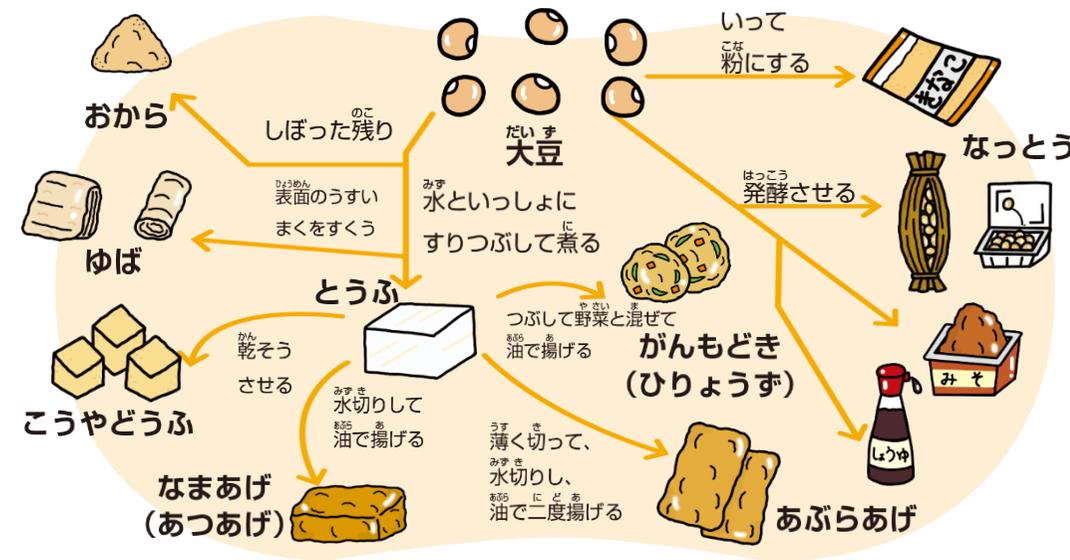
※くろ豆(黒豆)は、だいず(大豆)の一種。なんきん豆(南豆)は、落花生やピーナッツともいいます。

豆と大豆製品



日本では昔からまじめなことや、体が丈夫なことをたどって「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」…などといった言葉を聞いたことのある人も多いでしょう。これは豆が大変に栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。

とくに大豆は「畑の肉」といわれ、アミノ酸バランスのとれた良質なたんぱく質や、脂質、ビタミンB₁やE、ミネラル、食物繊維も多く含みます。しかし、豆のままでは食べることができません。そこで加工してさまざまな大豆加工製品が作られています。



2月リクエスト実施校の「給食の思い出や感想」を紹介します!

- ・冷凍みかんのあの青春の思い出ですね。・豚のしょうが焼きは絶品でしたね。
- ・おろしハンバーグが出たこと。・小学生のころに出ていた米粉パンがおいしかったです。
- ・前の日に献立を見て自分の好きなものだったら嬉しかったこと。
- ・職場体験で行かせてもらって、それから今まで以上に給食に感謝して食べるようになった。高校で無くなるのがさみしいです。
- ・今考えると、あんなにバランスが良い昼食はなかなか難しいのではないかと思います。
- ・高校生になって弁当を作る時は、給食の献立を参考にしようと思います。
- ・毎日温かいご飯やお汁をいただくことができたのは、調理員さんや、配達員さん、栄養士さんのおかげです。これからも頑張ってください。

八千代中学校3年生リクエスト