



# 2月の献立



<p>2/3は節分だよ</p> <p>※物資納入の都合等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。</p>		<p>1日(水)</p> <p>ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 ちりめんの酢のもの</p>	<p>2日(木)</p> <p>カレーライス 牛乳 アーモンドサラダ</p> <p>【節分メニュー】</p>	<p>3日(金)</p> <p>ごはん 牛乳 鱈のかば焼き風 小松菜の梅かつお和え かきたま汁 (小中)節分豆</p>						
<p>6日(月)</p> <p>ごはん 牛乳 肉じゃが さきいかの かみかみ和え 小魚佃煮</p>	<p>7日(火)</p> <p>ごはん 牛乳 鯖の香り焼き 茎わかめのきんぴら 呉汁</p>	<p>8日(水)</p> <p>赤じそごはん (少なめ) 牛乳 焼きそば もやしのナムル ぼんかん</p>	<p>9日(木)</p> <p>ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ピーナッツ和え もずく汁</p>	<p>10日(金)</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き シーザーサラダ コンソメスープ</p> <p>吉田中リクエスト給食♪</p>						
<p>13日(月)</p> <p>親子どんぶり 牛乳 小松菜のごま和え (中)ココアプリン</p>	<p>14日(火)</p> <p>ごはん 牛乳 ポークビーンズ 大根のサラダ (小)ココアプリン</p>	<p>15日(水)</p> <p>ごはん 牛乳 鯖のみそだれかけ 青じそ和え 雪消し</p> <p>【食育の日】</p>	<p>16日(木)</p> <p>ごはん 牛乳 鶏の塩から揚げ 切り干し大根の煮物 麩となめこのみそ汁</p>	<p>17日(金)</p> <p>もち麦ごはん 牛乳 みぞれ鍋 れんこんサラダ 手づくりふりかけ</p>						
<p>20日(月)</p> <p>ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ひじきと大豆の 炒り煮 根菜のみそ汁</p>	<p>21日(火)</p> <p>ごはん 牛乳 えびと豆腐の チリソース煮 チョレギサラダ ネーブル</p>	<p>22日(水)</p> <p>茶めし 牛乳 コロコロおでん 小松菜とコーンの和え物 (中)もちもちきなこ ドーナツ</p>	<p>23日(木)</p> <p>【天皇誕生日】</p>	<p>24日(金)</p> <p>ごはん 牛乳 タンドリーチキン チーズポテト レタスのスープ</p> <p>高宮中リクエスト給食♪</p>						
<p>27日(月)</p> <p>ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 ごまじゃこ和え</p>	<p>28日(火)</p> <p>ごはん(小:少なめ) 牛乳 ポトフ 豆と海藻のサラダ (小)もちもちきなこ ドーナツ</p>	<p>小学校4年生の食事に相当する値です。</p> <p>☆平均栄養量☆</p> <table border="1"> <tr> <td>・エネルギー 660kcal</td> <td>・たんぱく質 26.1g</td> </tr> <tr> <td>・脂質 18.9g</td> <td>・カルシウム 359mg</td> </tr> <tr> <td>・食物繊維 4.1g</td> <td>・食塩相当量 2.0g</td> </tr> </table>			・エネルギー 660kcal	・たんぱく質 26.1g	・脂質 18.9g	・カルシウム 359mg	・食物繊維 4.1g	・食塩相当量 2.0g
・エネルギー 660kcal	・たんぱく質 26.1g									
・脂質 18.9g	・カルシウム 359mg									
・食物繊維 4.1g	・食塩相当量 2.0g									

## 2月 給食だよ

安芸高田市給食センター  
令和5年(2023年)2月

### いろいろな豆大集合



節分に欠かせない大豆の他にも給食ではいろいろな種類の豆を出しています。豆には、お腹をきれいにしてくれる食物繊維がたっぷりです。給食によく出している豆を紹介します。

**大豆**

加工品に使われる黄大豆のほかにも、青大豆や黒大豆もあります。

**いんげん豆**

金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。

**ひよこ豆**

ひよこのような形をしていてガルバンゾーとも呼ばれています。

**給食の思い出&メッセージ**  
(吉田&高宮中学校編) (\*ω\*)

リクエスト給食もいよいよ最後の月。楽しい時間になりますように。

- ・自分は保体委員会だったので、給食放送をしている時に自分がまだ知らない食材の説明があったので、いろんな食材について知ることができたのが思い出です。
- ・いつもおいしいです。少し量が多いです。
- ・小学校から食べてきて、とてもおいしかったです。最近ではコロナのこともあり、人と一緒に食べたりは難しいけど、いつかまたできたらいいなと思います!!
- ・ぬたを食べることができず残すことがあった。カレーの具は大きくておいしかった。
- ・アレルギー食もおいしかったです。
- ・セルフおむすびで、それぞれ個性豊かなのりの使い方をされていて、とてもおもしろかったのを覚えています。給食は、いつもとてもおいしいので、毎日頑張れました。
- ・今まで食べなかったものも食べられるようになった。
- ・いつも心のこもった給食を提供してくださりありがとうございます。私たちが1日頑張れる大きな支えとなっています。楽しい時、うれしい時、悲しい時、つらい時など、いつもそばにいてくれる給食は、すごくあたたかいです。
- ・バランスの良い料理で、いつも野菜が食べられていないので本当に助かりました。
- ・家では出てこないメニューや、家庭料理など多種多様なメニューでいつも楽しみです。
- ・キムチ肉じゃがをもう少しからくしてほしい。