

# 2月 きゅうしょくだより



令和5年1月30日(月)  
三見学校給食調理場  
おうちのひとといっしょにみましよう。

| 日(曜)      | 献立   | 材 料 名                           |  |   |                          | エネルギー (kcal) | 給食室からひとこと  |
|-----------|--|---------------------------------|--|---|--------------------------|--------------|--|
|           |  | おもにからだをつくる(赤色)                  | おもに熱や力のもとになる(黄色)                               | おもにからだの調子をととのえる(緑色)                           | 調味料・その他                  |              |  |
| 1<br>(水)  | ご飯<br>牛乳<br>三色和え<br>コロッケ<br>たぬき汁   | コロッケ<br>長天                      | 白米<br>揚げ油<br>さとう、ごま油                           | きゅうり、大根<br>人参<br>こんにゃく、白菜                     | たぬき汁<br>煮干し              | 585          | たぬきが化けたということで、たぬきの肉の代わりにこんにゃくを代用したことが由来となっています。      |
| 2<br>(木)  | ご飯<br>牛乳<br>豚の生姜焼き<br>ブロッコリー<br>冬野菜鍋   | 豚肉<br>油揚げ                       | 白米<br>ごま                                       | 生姜、玉ねぎ、人参<br>ブロッコリー、きゃべつ<br>ねぎ、しらたき、大根        | だしパック<br>白菜<br>しめじ       | 623          | 冬の野菜がたくさん入った冬野菜鍋を食べて温まりましょう♪                         |
| 3<br>(金)  | ご飯<br>牛乳<br>鰯と鯨のオーロラソース<br>大根ときゅうりのサラダ<br>みそ汁<br>節分豆                                       | わかめ<br>豆腐、麦みそ<br>節分豆            | 白米、揚げ油、さとう<br>サラダ油                             | 生姜<br>きゅうり、大根、コーン<br>人参<br>こんにゃく、ねぎ           | ケチャップ<br>いりこ             | 620          | 節分に食べると縁起が良いとされている食材がたくさん入った献立です！                    |
| 6<br>(月)  | カレーライス<br>牛乳<br>菜果サラダ<br>みかん   | 豚肉                              | 白米、じゃが芋、サラダ油<br>マヨネーズ                          | 人参、玉ねぎ<br>きゃべつ、レタス<br>コーン、りんご<br>みかん          | カレールー<br>グリーンピース<br>レモン酢 | 592          | みかんには、風邪に対する免疫力を高めたり肌の健康を整える作用のあるビタミンCが多く含まれています。    |
| 7<br>(火)  | ご飯<br>牛乳<br>まさご揚げ<br>磯和え<br>小松菜のスープ  | 豆腐、ひじき、<br>鶏ミンチ、たまご<br>のり<br>鶏肉 | 白米、片栗粉、揚げ油<br>さとう                              | 人参、玉ねぎ、コーン<br>ほうれん草、もやし<br>きゃべつ<br>小松菜、大根     | コンソメ                     | 654          | 小松菜は、栄養豊富な緑黄色野菜です。疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンCが含まれています。    |
| 8<br>(水)  | <b>誕生日<br/>リクエスト給食♪</b><br>ご飯<br>牛乳<br>三色そぼろふりかけ<br>鯖の塩焼き<br>サウピカンサラダ♥<br>野菜スープ<br>オレンジゼリー | たまご、鶏ミンチ<br>さば                  | 白米、さとう、サラダ油<br>じゃが芋、揚げ油、ごま油                    | グリーンピース、生姜<br>人参、きゃべつ、きゅうり<br>コーン、白菜<br>オレンジ  | コンソメ<br>オレンジジュース、アガー     | 738          | 2月生まれの小学部のお友達のリクエスト給食です。おめでとうございます！素敵な一年になりますように♪    |
| 9<br>(木)  | <b>誕生日<br/>リクエスト給食♪</b><br>ご飯<br>牛乳<br>蓮根ハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>味噌汁                            | 牛ミンチ、豚ミンチ<br>たまご、おから<br>わかめ、麦みそ | 白米<br>パン粉、片栗粉<br>じゃが芋、マヨネーズ<br>麩               | 蓮根、人参、玉ねぎ<br>きゃべつ、きゅうり<br>大根                  | 煮干し                      | 600          | 2月生まれの中学部のお友達のリクエスト給食です。おめでとうございます！リクエスト給食はワクワクしますね♪ |
| 10<br>(金) | ご飯<br>牛乳<br>鶏のゆずみそオイル焼き<br>わかめの酢の物<br>すまし汁   | 鶏肉、麦みそ<br>わかめ、いか<br>こんにゃく       | 白米、さとう<br>ごま<br>白玉粉、そうめん                       | 玉ねぎ、人参、しいたけ<br>もやし、ゆず<br>大根、きゅうり<br>コーン、ほうれん草 | だしパック                    | 559          | ゆずは、果肉や果汁だけでなく皮にもたくさんの栄養素が含まれています。                   |
| 13<br>(月) | 炊き込みご飯<br>牛乳<br>きゃべつのごまマヨ和え<br>白菜とウィンナーのスープ  | 油揚げ<br>鶏肉<br>ウィンナー              | 白米、栗、さとう<br>マヨネーズ、ごま                           | ごぼう、人参、干し椎茸<br>きゃべつ、ブロッコリー<br>白菜、コーン、玉ねぎ      | しめじ<br>コンソメ              | 588          | きゃべつには、キャベジンと呼ばれるビタミンUを含んでいます。胃や肝臓に優しい栄養素です。         |
| 14<br>(火) | ココア揚げパン<br>牛乳<br>ポークビーンズ<br>スパゲティサラダ   | 乾燥大豆、チキンボール<br>たまご              | さとう<br>ココア、ソフトフランス<br>じゃが芋、サラダ油<br>スパゲティ、マヨネーズ | 人参、玉ねぎ<br>グリーンピース<br>きゅうり、きゃべつ                | ウスターソース<br>ケチャップ、コンソメ    | 582          | 今日はバレンタインデーにちなんでココア揚げパンです♪                           |

献立名の横に♥がついているのは、中学3年生の好きな献立です♪

| 日<br>(曜)  | 献立   | 材 料 名                   |   |   |                                   | エネルギー<br>(kcal) | 給食室から<br>ひとこと  |
|-----------|--|-------------------------|---|---|-----------------------------------|-----------------|--|
|           |  | おもにからだをつくる(赤色)          | おもに熱や力のもとになる(黄色)                            | おもにからだの調子をととのえる(緑色)                       | 調味料・その他                           |                 |  |
| 15<br>(水) | ご飯<br>牛乳<br>鶏肉のねぎソースがけ<br>きゃべつと大根のサラダ<br>白菜のかき玉汁♥        | 鶏肉<br>たまご               | 白米、片栗粉、さとう<br>ごま油、サラダ油                      | 生姜、ねぎ<br>きゃべつ、大根、人参<br>白菜、玉ねぎ、にら          | コーン<br>中華スープ                      | 646             | ねぎは、緑黄色野菜に分類され疲労回復や抗菌作用のある栄養素が含まれています。                     |
| 16<br>(木) | ご飯<br>牛乳<br>味噌煮込み<br>ブロッコリーのソテー<br>フルーツ寒天                | 鶏肉、赤みそ<br>麦みそ<br>えび     | 白米、こんにゃく<br>さとう、じゃが芋<br>サラダ油                | 人参、大根、いんげん<br>ブロッコリー、玉ねぎ<br>黄桃缶、いちご       | だしパック<br>きゃべつ<br>寒天クック<br>リンゴジュース | 611             | ブロッコリーには、体を健康に保つために必要な栄養素が、多く含まれています。                      |
| 17<br>(金) | いなり寿司<br>牛乳<br>かき揚げ<br>うどん♥<br>ハムコーンサラダ                  | わかめ<br>チキンハム            | いなり寿司、さつまいも<br>天ぷら粉、揚げ油、うどん<br>マヨネーズ、さとう、ごま | 玉ねぎ、ごぼう、人参<br>きゃべつ、きゅうり                   | いりこ<br>コーン                        | 827             | 稲荷神社にお供えてあった油揚げの中に、ご飯を詰めて寿司にしたものがいなり寿司のはじまりと言われています。       |
| 20<br>(月) | ご飯<br>牛乳<br>鯖のみそオイル包み♥<br>五目ひじき<br>里芋汁                   | 鯖ホイル焼き<br>ひじき、平天<br>油揚げ | 白米<br>さとう<br>里芋                             | 人参、糸こんにゃく<br>いんげん<br>ねぎ、大根                | いりこ                               | 606             | 里芋は、食物繊維が豊富で腸内環境を整える腸整作用があります。                             |
| 21<br>(火) | ちゃんぽん<br>牛乳<br>中華サラダ<br>肉まん                              | 豚肉、いか<br>たまご<br>豚肉ミンチ、  | 中華麺、ごま油、ちくわ<br>春雨、小麦粉<br>蒸しパンミックス           | 白菜、玉ねぎ、人参<br>もやし、きくらげ、白ねぎ<br>きゃべつ、小松菜、竹の子 | 干し椎茸<br>鶏がらスープ                    | 636             | 肉まんは中国発祥の料理で、中国では包子(パオズ)と呼ばれています。                          |
| 22<br>(水) | バターライス<br>牛乳<br>ミートボールのシチュー<br>フレンチサラダ<br>台湾バナナ          | ウインナー<br>ミートボール         | 白米、マーガリン<br>じゃが芋<br>クラッカー、サラダ油              | グリーンピース、玉ねぎ<br>しめじ、いんげん<br>トマト、コーン、レタス    | コンソメ<br>ハヤシルウ、ソース<br>きゃべつ         | 603             | バナナはビタミンやミネラル、食物繊維がバランス良く含まれている果物です。                       |
| 24<br>(金) | 6年生<br>リクエスト給食♪<br>ご飯<br>牛乳<br>鶏の唐揚げ<br>レタス<br>トマト<br>豚汁 | 鶏肉<br>豚肉、麦みそ、豆腐         | 白米、片栗粉、揚げ油<br>さつまいも                         | 生姜、にんにく<br>レタス、プチトマト<br>ごぼう、ねぎ、白菜         | いりこ                               | 640             | 今日は6年生のリクエスト給食です。感謝しながら楽しく食べましょう♪                          |
| 27<br>(月) | ご飯<br>牛乳<br>厚揚げと豚肉のみそ炒め<br>たくあん和え<br>いよかん                | 豚肉、厚揚げ<br>赤みそ、麦みそ       | 白米、さとう                                      | いんげん、きゃべつ<br>人参、しめじ、小松菜<br>白菜、大根、たくあん     | 鶏がら<br>唐辛子<br>いよかん                | 624             | 今月の献食ベチャろうデーの食材である「いよかん」は明治19年に萩で発見された柑橘類です。               |
| 28<br>(火) | 鮭チャーハン<br>牛乳<br>バンバンジー風サラダ<br>中華スープ                      | 鮭、たまご<br>鶏肉<br>わかめ      | 白米、ごま油<br>マヨネーズ、さとう、ごま<br>春雨                | 高菜、ねぎ、人参<br>きゅうり、もやし、生姜<br>きくらげ           | 豆板醤<br>鶏ガラ<br>きゃべつ                | 673             | 棒棒鶏(バンバンジー)の漢字の由来は、中国で蒸して硬くなった鶏肉を棒で叩いて柔らかくしていたからだと言われています。 |

献立名の横に♥がついているのは、中学3年生の好きな献立です♪

**お誕生日 おめでとうございます!**

2/1 田中 真明さん  
2/5 石金 葵唯さん  
2/13 石金 優唯さん

素敵な1年が過ぎますように♪

日本と台湾の友好関係の発展と  
台湾の食文化の理解のために♪

学校法人神戸学園  
グループ様が  
台湾バナナをくださいます!

※献立は、都合により変更することがあります。

※酒・赤ワイン・白ワイン・塩・こしょう・酢・濃口醤油・淡口醤油・みりん・おろしにんにく・おろししょうがは記載していません。

学校給食の山口県産食材は、JAグループ山口と山口県からの助成を受けて提供しています。