

令和6年2月予定献立表

＜今月の給食 目標＞ 食事と健康の関わりを知ろう

＜発行＞ 上郡中学校給食センター
〒678-1232 上郡町竹万2318番地
TEL: (0791)-57-3633 FAX: (0791)-52-0399

給食費口座振替日： 2月29日(木)

日にち	スプーン	今日の一コマ	献立名(こんだてめい)			たべものほたらき			栄養価(えいようか)				
			主食	牛乳	おかず		その他 (デザート等)	おもに体をつくる ものになる食べもの (赤)	おもにエネルギーの もとになる食べもの (黄色)	おもに体の調子を整える 食べもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
					汁(しる)・煮物(にもの)	主菜(しゅさい)							
1	木	今月の給食目標は、「食事と健康の関わりを知ろう」です。自分の体は、自分が食べたものでできています。成長期であるみなさんは、今、何をどれだけ食べるかで大人になった時の体が決まります。食事について考えてみましょう。	ごはん	MILK	玉ねぎのみそ汁	ほっけフライ	キャベツのソテー	ごはん じゃがいも ごめこ あぶら	じゃがいも ごめこ オリーブ オイル	たまねぎ にんじん はねぎ キャベツ しめじ	小学校 636	小学校 26.2	小学校 22.9
2	金	★節分献立★節分は厄をはらい、福を招くために豆をまき、いわしの頭をげんかんにかざります。また、その年の神様がいる方向を向いて巻きずしを食べます。今日は、自分で巻きずしを作って食べましょう。今年の恵方は、東北東です。	すめし	MILK	節分すまし汁	そぼろ納豆	ツナサラダ	ごはん さとう ごま あぶら	おにか まほこ とうふ わか め とり ひき わり なっとう こうや ど う ふ ま ぐ ろ フ レ ー ク だ い ず て ま き の り	たまねぎ はねぎ キャベツ にんじん	773	35.1	25.3
5	月	2月4日は立春でした。今の時期、寒さが一番厳しく、立春をこえたと寒さが少しずつ和らいでいきます。立春以降にふく、暖かく強いかぜを春一番と言います。早く暖かい春が来るといいですね。	ごはん	MILK	白菜のみそ汁	お好み平つくね	れんこんきんぴら	ごはん さとう じゃ がいも でん ぶ ん あ ぶ ら	ぎゅう にゅう あ つ あ げ み そ お こ の み ひ ら つ く ね ぎ ゅう に く ひ ら て ん	はく さい に ん じ ん し ろ ね ぎ れ ん こ ん こ ん に ゃ く	549	21.5	18.1
6	火	★給食クイズ★梅の花には、紅梅と白梅があります。開花前に見分けるには、どこを見たらいいでしょう。 ①木の皮のせいの向き ②根っこの太さ ③枝の断面	ごはん	MILK	たまごスープ	豚肉のしょうが焼き	ポテトとチキンのサラダ	ぎゅう にゅう と り に く た ま ご ぶ た に く	ごはん じゃ がい も で ん ぶ ん さ け さ と う じ ゃ がい も マ ヨ ネ ー ズ	たま ね ぎ し め じ に ん じ ん チ ン ゲ ン サ イ し ょ う が り ん ご じ ュ ー ス き ゅ う り	581	26.0	20.0
7	水	わけぎはねぎに似ていますが、ねぎとは別の種類です。優しい香りと少ないからみ、あまさが特ちょうの野菜です。球根が分かれて増えることから、分けるねぎ→分けねぎ→わけぎと言う名前がついたと言われています。	ごはん	MILK	豚汁	とり肉のゆず照り焼き	わけぎのすみそ和え	ぎゅう にゅう ぶ た に く み そ と り に く あ ぶ ら あ け	ごはん さ と う み り ん	にん じ ん だ い ご ん こ ん に ゃ く ご ぼ う ゆ ず か じ ゅ う た ま ね ぎ わ け ぎ	601	26.1	19.4
8	木	菜の花は、花がさく前のやわらかい葉とくき、つぼみを食べる花野菜です。特有のほろ苦さがあり、ゆでるとあまさが出てきます。つぼみの時だけ食べられる、期間限定のおいしさを味わってください。	ごはん	MILK	かす汁	いわしの梅煮	菜の花和え	ぎゅう にゅう ぶ た に く あ つ あ げ み そ い わ し の う め に	ごはん さ と い も さ く か す ご ま あ ぶ ら	だ い ご ん こ ん に ゃ く は ね ぎ キャ ベ ツ に ん じ ん な の は な	584	26.0	20.3
9	金	麦ごはんには大麦を使っています。大麦は、食物せんいや、ビタミン、ミネラルが多く含まれています。お米と麦の食感のちがいを感じながら、よくかんで食べましょう。	麦ごはん	(いちご)	ポークカレー	米粉のチキンカツ	カラフルサラダ	ジ ョ ア ぶ た に く と り に く う に ゅう ク リ ー ム と り に く	ご は ん お お む ぎ じゃ がい も カ レ ー ル ウ あ か ワ イ ン オ リ ー ブ オ イ ル あ ぶ ら ご め こ こ め こ の パ ン ニ イ タ リ ア ン ド レ ッ シ ン グ	た ま ね ぎ に ん じ ん ト マ ト グ リ ン ビ ー ス に ん に く だ い ご ん プ ロ ッ コ ー り と う も ろ こ し	618	25.3	13.9
13	火	しっぽくうどんは、香川県冬の代表的な郷土料理です。だいこん、にんじんなどの季節の野菜と油あげ、とり肉などを煮て、うどんにかけて作ります。真だくさんで栄養バランスの良いしっぽくうどんを食べて、体を温めましょう。	ごはん	MILK	しっぽくうどん	真だいの塩焼き	じゃがいものそぼろ煮	ぎゅう にゅう と り に く あ ぶ ら あ げ マ ダ イ ぶ た に く	ご は ん こ め こ め ん さ い ち も み り ん さ さ げ じゃ がい も さ と う	だ い ご ん に ん じ ん し い た け し ろ ね ぎ し ょ う が た ま ね ぎ こ ん に ゃ く グ リ ン ビ ー ス	577	26.2	17.0
14	水	★バレンタイン献立★日本では、バレンタインデーに女性が男性にチョコレートをわたす習慣になっていますが、外国では男女関係なく、大切な人へカードや花をおくります。大切な人に感謝の言葉をおくってみたいはいかがですか？	ごはん	MILK	マカロニのスープ	とり肉のトマトソースかけ	野菜サラダ	ぎゅう にゅう と り に く ペ ー コ ン と り に く	ご は ん こ め こ マ カ ロ ニ じゃ がい も わ か ら う ド レ ッ シ ン グ ハ ー ト の プ リ ン	た ま ね ぎ に ん じ ん マ ッ シ ュ ル ー ム セ ロ リ パ セ リ に ん に く パ イ ナ ッ プ ル も や し み ず な	639	24.6	20.3
15	木	みそは、日本の伝統的な調味料です。平安時代にみそと呼ばれるようになりまし。このころは、食べ物につけたり、なめたりして、そのまま食べていました。みそ汁が出てくるのは、鎌倉時代とされています。	ごはん	MILK	しいたけのみそ汁	米粉のトンカツ	チンゲン菜とベーコンのソテー	ぎゅう にゅう と う ふ あ ぶ ら あ げ み そ ぶ た に く ペ ー コ ン	ご は ん こ め こ こ め こ の パ ン ニ あ ぶ ら さ け	た ま ね ぎ に ん じ ん し い た け は ね ぎ チ ン ゲ ン サ イ し め じ	637	28.3	23.3
											780	34.8	25.4

令和6年2月予定献立表

＜今月の給食 目標＞ 食事と健康の関わりを知ろう

＜発行＞ 上郡町学校給食センター
 〒678-1232 上郡町竹万2318番地
 TEL: (0791)-57-3633 FAX: (0791)-52-0399

給食費口座振替日： 2月29日(木)

日にち	スプーン	 今日の一口メモ 	献立名(こんだてめい)			たべものほたらき			栄養価(えいようか)					
			主食	牛乳	おかず			その他 (デザート等)	おもに体をつくる ものになる食べもの (赤)	おもにエネルギーの ものになる食べもの (黄色)	おもに体の調子を 整える食べもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					汁(しる)・煮物(にもの)	主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)							
16	金	はりはり漬けは、干した大根にしょう油や酢などで味をつけてつくる漬物です。歯ごたえがよく、かむとはりはりと音がするのでこの名前がつけました。	ごはん	MILK	姫路風おでん	さわらの西京焼き	はりはり漬け	ごはん さとう みりん	こんにゃく、だいごんにんじん、しょうが、うがきりぼしだいごん きゅうり	しょうが、だいごんにんじん、しょうが、うがきりぼしだいごん きゅうり	623	27.8	18.5	
19	月	★AKB献立★今日は赤穂市(A)、上郡町(K)、備前市(B)のAKB献立です。A「瀬戸内産味付けのり」、K「とり肉のモロ元氣揚げ」、B「瀬戸内海せん汁」、それぞれの特産品を使ったメニューです。	ごはん	MILK	瀬戸内海せん汁	とり肉のモロ元氣揚げ	かんきつサラダ	ごはん さけ さといも こめこ じゃがいも でんげん あがら かんきつドレッシング	にんにく、しょうが、はねぎ、キャベツ、だいごん、モロヘイヤ、ふんまつ	しょうが、たまねぎ、はねぎ、キャベツ、だいごん、モロヘイヤ、ふんまつ	618	26.9	21.8	
20	火	★食育の日★毎月19日は食育の日です。今日は白ねぎとれんこんです。ねぎ特有の香り成分には、かせ予防や殺菌作用、痛みを和らげる効果があります。食育だよりも見てね。	ごはん	MILK	米粉のクリームシチュー	ハンバーグのケチャップかけ	ブロッコリーのマリネ	ごはん じゃがいも こめこ コールスロー ドレッシング	たまねぎ にんじん、しろねぎ、ブロッコリー、きいろパブリカ	しろねぎ、ブロッコリー、きいろパブリカ	589	22.7	19.0	
21	水	タルタルとは、中央アジアのタートル族、モンゴル人が語源だそうです。モンゴル人が馬肉と香味野菜を細かく刻んで食べていたものがヨーロッパに伝わり、タルタルステーキとして広まったそうです。	ごはん	MILK	豆腐のみそ汁	米粉の白身魚フライ	小松菜のごまごし	ごはん さけ こめこ このパンこ あがら さとう くらごま こまあがら タルタルソース	だいごん にんじん はねぎ こまつなもやし	このパンこ、あがら、さとう、くらごま、こまあがら、タルタルソース	629	26.2	37.2	
22	木	タコライスとは、メキシコ料理タコスが由来の、沖縄県で生まれた料理です。沖縄県では、定番の料理となっていて、給食で出されるなど全国的に有名です。	ごはん	MILK	野菜スープ	タコライスの具	ひじきマヨ和え	ごはん じゃがいも あがら ウィンナー マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、にんにく、グリーンピース、トマト、キャベツ、ごぼう	にんにく、グリーンピース、トマト、キャベツ、ごぼう	606	23.2	24.0	
26	月	いかには、心臓が3つもあります。1つは、本来の心臓で、残り2つは、速く泳ぐためにえらにあります。いかは、運動量が多く、えらに酸素をたくさん運ぶためにあります。	ごはん	MILK	はるさめスープ	いかのチリソース	大根のサラダ	ごはん はるさめ こめこ さとう ちゅうか ドレッシング	たまねぎ にんじん、しらしめじ、だいごん こまつな	しらしめじ、だいごん、こまつな	556	23.5	17.4	
27	火	★給食クイズ★本場、韓国では、チャブチエはどんなときに食べているでしょうか ①お祝いの日 ②試合の日 ③試験の日 *本場、韓国では、チャブチエはどんなときに食べているでしょうか *本場、韓国では、チャブチエはどんなときに食べているでしょうか	ごはん	MILK	大根のみそ汁	豚肉のにんにくみそ焼き	チャブチエ	ごはん さけ さとう あがら はるさめ こまあがら	だいごん たまねぎ、にんじん、しいたけ、はねぎ、しょうが、にんにく、チンゲンサイ、きくらげ	しいたけ、しょうが、にんにく、チンゲンサイ、きくらげ	573	27.2	18.3	
28	水	きな粉は、大豆を煎ってすりつぶし、粉状にしたものです。大豆製品は、たんぱく質や脂質、食物せんい、鉄分やカルシウムがたくさんふくまれています。今日は、揚げたパンにまがしています。	ごはん	MILK	ポトフ	とり肉のしょうが焼き	ツナサラダ	ごはん さとう じゃがいも さけ みりん マヨネーズ	たまねぎ にんじん、セロリ、パセリ、しょうが、キャベツ、きゅうり	セロリ、パセリ、しょうが、キャベツ、きゅうり	830	25.9	54.5	
29	木	今年のはう年です。1年の長さは、地球が太陽の周りを1周するのにかかる日数で決まります。1年はぴったり365日ではなく、1年に6時間のずれがあり、このずれをなくすために4年ごとに1日追加されます。	ごはん	MILK	中華スープ	ユーリンチー	海そうサラダ	ごはん ごまあがら さけ じゃがいも でんげん あがら さとう ちゅうか ドレッシング	たまねぎ チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、しろねぎ、にんにく、きゅうり	しろねぎ、にんにく、きゅうり	656	27.2	26.1	

＜月平均栄養価(小学生)＞ エネルギー 617kcal たんぱく質 25.7g 脂質 22.8g カミカミ献立です。

＜月平均栄養価(中学生)＞ エネルギー 784kcal たんぱく質 32.4g 脂質 26.5g

※ 食材調達や調理器具の故障などにより献立を変更する場合があります。

献立変更に伴い、献立表に記載のないアレルギーの心配のない食材(米粉餃子、米粉メンチカツなど)や調味料(しょう油、砂糖など)を急ぎよ使用する場合がありますが、ご理解の程よろしくお願いたします。



アレルギー食材対応献立です。

令和6年 2月 献立表

上郡町学校給食センター

月	火	水	木	金
			1 ごはん ぎゅうにゅう たまねぎのみそしる ほっけフライ きゃべつのソテー	2 すめし ぎゅうにゅう せつぶんすましじる そぼろなっとう ツナサラダ せつぶんまめ てまきのり 
5 ごはん ぎゅうにゅう はくさいのみそしる おこのみひらつくね れんこんきんぴら	6 ごはん ぎゅうにゅう たまごスープ ぶたにくのしょうがやき ポテトとチキンのサラダ	7 ごはん ぎゅうにゅう とんじる とりにくのゆずてりやき わけぎのすみそあえ	8 ごはん ぎゅうにゅう かすじる いわしのうめに なのはなあえ	9 むぎごはん ジョア ポークカレー こめこのチキンカツ カラフルサラダ
12  けんこくきねん ひ 建国記念の日	13 ごはん ぎゅうにゅう しっぽくうどん まだいのしおやき じゃがいものそぼろに	14 ごはん ぎゅうにゅう マカロニのスープ とりにくのトマトソースかけ みずなサラダ バレンタインデザート 	15 ごはん ぎゅうにゅう しいたけのみそしる こめこのトンカツ チンゲンサイとベーコンのソテー	16 ごはん ぎゅうにゅう ひめじおでん さわらのさいきょうやき はりはりづけ
19 ごはん ぎゅうにゅう せとうちかいせんじる とりにくのもろげんきあげ かんきつサラダ あじつけのり	20 ごはん ぎゅうにゅう こめこのクリームシチュー ハンバーグのケチャップかけ ブロッコリーのマリネ	21 ごはん ぎゅうにゅう とうふのみそしる こめこのしろみざかなフライ こまつなのごまよごし タルタルソース	22 ごはん ぎゅうにゅう やさいスープ タコライス ひじきマヨあえ	23  てんのうたんじょうび 天皇誕生日
26 ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ いかのチリソース だいこんのサラダ	27 ごはん ぎゅうにゅう だいこんのみそしる ぶたにくのにんにくみそやき チャプチェ	28 きなこあげパン ぎゅうにゅう ポトフ とりにくのしょうがいため ツナサラダ	29 ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ユーリンチー かいそうサラダ	