



# 2月分給食献立予定表



岩舟町立岩舟中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価		献立メモ
					蛋白質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂肪	1杯 - 蛋白質	脂肪1杯 - 比	
2	月	ご飯		丸干しいわし ごまあえ けんちんじる 福豆	鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 いわし	にんじん ほうれん そう	大根 白菜 ごぼう ねぎ	ご飯 里芋	油 すりご ま	764kcal 32.6g	22.2%	<p>2 (月) 節分には、いわしを食べる習慣があります。これは、邪気を払うためにいわしの頭を門口に刺した習慣に由来しているといわれます。ヒイラギの針で鬼の眼を刺し、いわしを焼く激しい煙と臭いで邪気を追い払うのだそうです。</p> <p>いわしは良質のたんぱく質やカルシウム、そしてカルシウムの吸収をよくするビタミンDを豊富に含んでいます。</p>  <p>3 (火) うどんにもちを入れた「ちからうどん」は『ちからもちうどん』からきたようです。おもちは八レの場で食べるおめでたい食品で、神様のちからをいただくとか、腹持ちもよいことから、底力が付くという意味で「ちから」となったのかもしれません。</p> <p>具をおかめの顔のように並べたのが「おかめうどん」、そのほかにもいろいろなおもちやそばの名前がありますね。</p>  <p>17 (火) 豆腐を作る時に出る「おから」は食物せんい、カルシウム、鉄分などの栄養があります。おからは、しぼりかすの「から」という意味ですが、「うのはな」とも呼ばれます。それは白いおからを、春に小さな白い花を咲かせる卯木(うつぎ)の花(卯の花)になぞらえているのです。</p> <p>18 (水) はっさくは1860年、広島県因島市のお寺の境内で住職が発見した、ザボンの血をひく突然変異のかんきつです。旧暦の8月朔日(ついたち)頃より食べられることから八朔と名づけられたようです。昭和30年頃まではあまり作られていませんでしたが、昭和40年代に温州みかんの生産が多くなりすぎたので、そのかわりの品種として、和歌山、愛媛、徳島、広島県などで栽培されてきました。</p>  <p>23 (月) もずくは、ミネラルや食物せんいが豊富です。もずくの食物せんいは、不溶性と水溶性のものが両方含まれています。水分を吸収してふくらんだ不溶性食物せんいは、腸を刺激し、動きを活発にして腸内の掃除をします。また、水溶性食物せんいは腸内細菌の働きにより分解され、大腸を刺激し、大腸の運動を促します。</p>
3	火	黒パン マーガリン		カうどん 花野菜サラダ	鶏肉 油揚げ ハム	牛乳	にんじん ブロッコ リー	ねぎ カリフラ ワー	パン うどん もち	油 マーガ リン	746kcal 30.8g	25.1%	
4	水	ご飯		タコライス 野菜スープ 手作りカップケーキ	牛肉 豚肉	牛乳 チーズ	オマト にんじん チゲンサイ にら	キャベツ たまねぎ りんご	ご飯 小麦粉 砂糖	油	869kcal 34.1g	20.3%	
5	木	コッペパン 1年 加タード・クリーム 3年 チョコクリーム		豚肉のソース漬 麦とたまねぎのスープ いよかん	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん チゲンサイ	たまねぎ セロリ いよかん	パン 麦	油 チョコレート	1年 787kcal 32.9g 3年 791kcal 31.2g	31.5%	
6	金	ご飯		たらのいそべ揚げ うずら豆の甘煮 さつま汁	鶏 鶏肉	牛乳 青のり	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ご飯 小麦粉 里芋	油	870kcal 35.5g	21.9%	
9	月	ご飯		納豆 五目きんぴら かきたま汁 ブルー	納豆 豚肉 卵	牛乳	にんじん れんこん 干瓢 つきこん	ごぼう れんこん 干瓢 つきこん	ご飯	油	798kcal 31.0g	21.0%	
10	火	コッペパン イゴジャム		あじフライ ゆでキャベツ ワンタンスープ ぼんかん	あじ 豚肉 卵	牛乳	にんじん にら	はくさい もやし キャベツ	パン 粉 ワンタ ンジャ ム	油 ドレッシ ング	786kcal 34.7g	24.6%	
12	木	(リストマコー) 栄養士賞献立 ココアパン		和風ハンバーグ 春雨サラダ 野菜スープ かぼちゃプリン	牛肉 ささみ 豆腐 卵	牛乳	にんじん れんこん チゲンサイ	もやし たまねぎ 大根 しめじ	パン はるさめ	油	828kcal 40.2g	32.2%	
13	金	ご飯		鮭のマヨネーズ焼 おひたし じゃがいものそぼろ煮	鮭 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん れんこん パセリ	たまねぎ はくさい	ごはん じゃが芋 砂糖	油 マヨネー ズ	859kcal 36.0g	23.8%	
16	月	ご飯		すきやき 和風サラダ フルーツ白玉	牛肉 焼豆腐 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ 白菜 しいたけ りんご	ご飯 砂糖 白玉団子	油 ごま	886kcal 30.0g	23.6%	
17	火	コッペパン アイスバター		おからコロッテ 大根サラダ クラムチャウダー	おから あさり ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	大根 きゅうり たまねぎ	パン じゃが芋	油 大豆バ ター	862kcal 27.8g	37.6%	
18	水	セルフ 五目ご飯		焼きししゃも(2本) みそ汁 はっさく	鶏肉 油揚げ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん	ごぼう 干瓢 キャベツ ねぎ はっさく	ご飯 じゃがい 芋	油	789kcal 29.2g	21.8%	
19	木	フルーツ クリーム サンド		海藻サラダ 肉団子スープ	鶏肉 卵	牛乳 海藻	にんじん れんこん	大根 白菜 ねぎ きゅうり バナナ	パン 砂糖 春雨	ホイッ プクリ ム	813kcal 27.9g	35.7%	
20	金	麦ご飯		シーフードカレー 福神漬 ほうれんそうサラダ	いか えび ささみ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん れんこん	たまねぎ コーン	ご飯 麦 じゃが芋	油	814kcal 28.6g	19.0%	
23	月	ご飯		焼鶏風煮 即席漬 もずく汁	鶏肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん ピーマン	ねぎ 白菜 きゅうり	ご飯 でんぶん 砂糖	油	777kcal 31.0g	22.9%	
24	火	チーズ トースト		ポークビーンズ コーンフレークサラダ レモンゼリー	豚肉 ささみ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃが芋 砂糖	油 マヨネー ズ	773kcal 39.9g	32.2%	
25	水	ご飯		さばの塩焼き 切干大根の煮物 豚汁	さば 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	大根 ごぼう ねぎ こんにゃ く	ご飯 じゃが芋	油	844kcal 36.1g	25.1%	
26	木	米粉パン		やきそば ひじきのマリネ いちご(3個)	豚肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし いちご	パン やきそば	油	788kcal 36.4g	26.5%	
27	金	ご飯		揚げしゅうまい(3個) 春雨サラダ マーボー豆腐	豚肉 豆腐 焼き豚	牛乳	にんじん れんこん にら	たまねぎ もやし キャベツ	ご飯 砂糖 春雨	油	875kcal 33.7g	25.5%	