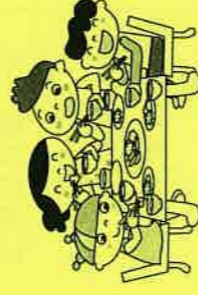


日曜	献立名	主に体をつくる						主にエネルギーになる		調味料他	栄養価 エネルギー (kcal)	食塩 (g)			
		(1群) 魚・肉・卵・豆・豆製品	(2群) 牛乳・小魚・海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜・きのこ・果物	(5群) 穀類・いも類	(6群) 油脂								
1木	★ 節分献立 ★ 手巻きすし(ごはん、手巻きのり) 〔ツナマヨネーズ〕 〔肉味噌そば〕	まぐろ	のり	にんじん	たまねぎ	ごはん	マヨネーズ	和風だし	酒	みりん	しょうゆ	855	2.8		
		鶏肉 大豆 味噌	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ	しょうゆ	かつお節	昆布だし	みりん			
2金	さんまの煮つけ 大根のピリ辛煮 まろやか豚汁	さんま	牛乳	にんじん	大根	ごぼう	ごま油	しょうゆ	酒			783	2.5		
		鶏肉 大豆 味噌	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ	砂糖	ごま油	しょうゆ	酒						
5月	味噌ラーメン (中華めん 味噌ラーメンスープ)	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ	中華めん	油	ごま油	しょうゆ	トウバンジャン	酒	鶏がらだし	中華だし	807	3.2
		鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ	小麦粉	砂糖	豚脂	しょうゆ						
6火	揚げきょうざ じゃこ入りナムル (ナムルドレッシング)	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	小松菜	たまねぎ たけのこ	小麦粉	砂糖	油	豚脂	しょうゆ			777	2.3	
		鶏肉 小豆 味噌	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ	小麦粉	砂糖	油	トレッシング	しょうゆ					
7水	アップルパン	卵 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳		たまねぎ	パン粉	豚脂	油	トレッシング	バター			777	3.3	
		鶏肉	牛乳		たまねぎ	小麦粉	砂糖	油	トレッシング						
8木	★ 事八日献立 ★ ごはん 牛乳 さばの味噌煮	さば	牛乳	にんじん	たまねぎ	ごはん							872	2.9	
		豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ							
9金	鶏肉のから揚げ きゅうりの即席漬け けんちん汁	鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ	小麦粉	砂糖	油	しょうゆ				785	2.5	
		鶏肉 小豆 味噌	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ	小麦粉	砂糖	油	しょうゆ						
13火	★ 減塩献立 ★ 毎月20日は「いばらき美味しおDay」です ★ ごはん 発酵乳 (ブルーベリー) アジフライ (ソース)	アジ	発酵乳	にんじん	たまねぎ 枝豆	ごはん							774	1.9	
		豚肉	発酵乳	にんじん	たまねぎ 枝豆	パン粉	小麦粉	油	ソース	塩					
14水	★ バレンタイン献立 ★ 米パン 牛乳 ハートオムレツ (2) (ケチャップ)	卵	牛乳	フロコリー	カリフラワー	米パン							794	3.4	
		鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	小麦粉	砂糖	油	トレッシング						
15木	肉シューマイ (2) 豚キムチ わかめスープ	鶏肉 大豆 たら	牛乳	にんじん	たまねぎ	小麦粉	砂糖	油	豚脂	油	ごま油		830	2.6	
		豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	小麦粉	砂糖	油	ごま油	ごま油	ごま油				
16金	ポークカレーライス (麦ごはん、ポークカレー) 発酵乳 チキンナゲット (2)	豚肉	発酵乳	にんじん	たまねぎ 枝豆	小麦粉	砂糖	油	バター				922	3.3	
		鶏肉 大豆	発酵乳	にんじん	たまねぎ 枝豆	小麦粉	砂糖	油	バター						
19月	★ 食育の日 ★ 毎月19日は食育の日です ★ 肉うどん (ソフトめん、肉うどん汁)	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ	ソフトめん							868	2.7	
		牛乳	牛乳	にんじん	たまねぎ	小麦粉	油								
20火	野菜かき揚げ ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ	小麦粉	砂糖	油	豚脂	油			889	2.6	
		鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ	小麦粉	砂糖	油	豚脂	油					
21水	ほたてコックパバーガー (卵入り丸パ) 餅でカレーコロッケ (ソース) 牛乳 キャベツのガーリックソテー 野菜のコンソメスープ	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ	小麦粉	砂糖	油	豚脂	油			747	3.7	
		鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	小麦粉	砂糖	油	豚脂	油					

日曜	献立名	主に体をつくる				主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料他	栄養価 エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		(1群) 魚・肉・卵・豆・豆製品	(2群) 牛乳・小魚・海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜・きのこ・果物	(5群) 穀類・いも類	(6群) 油脂					
22 木	キムタクごはん (ごはん キムタクごはんの具)	豚肉	にんじん	にんじん	キムチ	ごはん	油	しょうゆ	酒	中華だし	751	2.7
	揚げたご焼き 臭汁	大豆	にんじん	にんじん	キャベツ	小麦粉	油	かつおだし	かつお節			
26 月	シーフードスパゲティ (スパゲティ シーフードスープ)	牛乳	にんじん	にんじん	たまねぎ	スパゲティ	油	こしょう	白ワイン	洋風だし	750	3.8
	チキンサラダ (コーンクレーミーードレッシング)	鶏肉	にんじん	にんじん	きゅうり	とうもろこし	ドレッシング		塩			
27 火	★ 郷土料理 滋賀県	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん				807	2.4
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	砂糖	砂糖	みりん					
28 水	鶏肉の生姜焼き れんこんサラダ (和風クレーミーードレッシング)	鶏肉	にんじん	にんじん	キャベツ	たまねぎ	油	トマトケチャップ	酢	トマトペースト	809	3.7
	ポトフ	鶏肉	にんじん	にんじん	たまねぎ	マカロニ	油	洋風だし	塩	こしょう		
29 木	ごはん	牛乳	にんじん	にんじん	たまねぎ	ごはん	ごはん				877	2.3
	鶏肉の生姜焼き れんこんサラダ (和風クレーミーードレッシング)	鶏肉	にんじん	にんじん	たまねぎ	ごはん	ごはん					
統一献立	白菜とまいたけの味噌汁 レモンゼリー	油揚げ	にんじん	にんじん	まいたけ	白菜	大根					

毎月19日は食育の日です



◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
 ◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としており、微量の調味料や、ハンバーガーや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)等、使用食品の全てを記載しておりません。

2月 給食だよ！

あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物、体の中で消化・吸収されると、残りが便(うんち)となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができ、腸内環境を整えていると、バナナ状の黄色がかった便がつくられ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見過してみましょう。

腸内環境を整えるには

朝食は朝・昼・夕と規則正しくとる

よく体を動かす

水分を十分にとる

便意を我慢しない

腸の健康に役立つ食べ物

- 食物繊維の多い食品
- 野菜
- 果物
- いも類
- きのこ類
- 海藻類
- 豆類
- ヨーグルト
- 乳酸菌飲料
- 納豆
- 漬物

※下痢が頻く場合は、医療機関を受診してください。

節分行事

2月3日は節分です！

考え、お正月と同じように矢野にしてみました。その節分となる節分は、大福白のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

にほん各地の郷土料理

かしのじゅんじゅん

滋賀県は、日本列島のほぼ真ん中に位置します。県土の約6分の1を日本最大の湖、琵琶湖が占めていて、豊かな自然がたくさんあります。

じゅんじゅんとは、牛肉や鶏肉などを焼き風にして味付けした鍋料理のことで、ハレの日に食べられています。「じゅんじゅん」という名前は、真材を鍋で煮る際に出る音が「じゅんじゅん」と聞こえてきたことが由来とされています。昔から琵琶湖でとれるウナギやナマスなどと旬の野菜を一緒に煮込んで食べられてきました。

鶏肉のことを「かしわ」と呼び、給食では鶏肉を使用した「かしのじゅんじゅん」にしました。

滋賀県の郷土料理を味わいましょう！