

献立のねらい
和食に親しもう

献立のお知らせ



藤崎町の給食の様子は、Instagramでも発信しています！
(fujisaki kyu)

令和6年度 2月分

藤崎町学校給食センター

日にち	献立	栄養価		使用する主な食品・調味料			ひとくちメモ
		熱量 kcal	たんぱく質 g	主にエネルギーのもととなる食品	主に血や肉となる食品	主に体の調子を整える食品	
3月	牛乳 ごはん いわししょうが煮 ひじきの炒め煮 けんちん汁、黒糖大豆(小袋)	小 563	26.3	ごはん 米油 ごま油 三温糖、黒糖	牛乳、いわし ひじき、さつま揚げ 大豆 とうふ、油揚げ	こんにゃく だいこん、にんじん ごぼう しいたけ、ねぎ	今年の節分は2月2日! 節分には、豆まきをしたり、恵方巻きを食べたり、ひいらぎいわし(いわしの頭を焼いて、ひいらぎの枝にさしたものを飾る)などして、災害や病気などの悪いものを遠ざけ、福を呼び込みます。 また、関東などの一部地域では、節分の日にけんちん汁を食べる風習があるそうです。
4火	牛乳 カレーうどん ポテトコロッケ いそか和え	小 606	22.9	うどん じゃがいも、米油 でんぷん ごま	牛乳 豚肉、なると 油揚げ のり	たまねぎ、にんじん しいたけ、ねぎ もやし ほうれんそう	
5水	牛乳 ごはん とんかつたまごじ いんげんのごまサラダ じゃがいものみそ汁	小 617	22.8	ごはん マヨネーズ ドレッシング、ごま じゃがいも	牛乳 豚肉、たまご 鶏肉 わかめ、油揚げ、みそ	たまねぎ いんげん、もやし とうもろこし しめじ、ねぎ	
6木	牛乳 ごはん 豚丼の具 ごぼうサラダ とうふのみそ汁	小 598	23.5	ごはん 米油、でんぷん マヨネーズ、ごま	牛乳 豚肉 とうふ、わかめ 油揚げ、みそ	たまねぎ、青ピーマン こんにゃく、ごぼう にんじん、とうもろこし しめじ、ねぎ	
7金	牛乳 ごはん とうふハンバーグ くきわかめの炒め煮 だいこんのみそ汁	小 564	20.6	ごはん 米油、三温糖	牛乳 とうふハンバーグ くきわかめ、さつま揚げ 油揚げ、みそ	にんじん、こんにゃく だいこん だいこん葉 えのきたけ	～豆に親しもう～ 大豆は日本で昔から食べられてきた食べ物で、いろいろなものに姿を変えて、わたしたちの健康を支えています。裏面の食育だよりで詳しく紹介していますので、ぜひご覧ください。
10月	牛乳 ごはん さば煮付け じゃがいもの煮物 はくさいのみそ汁	小 588	26.0	ごはん じゃがいも 米油、三温糖	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ、みそ	にんじん、こんにゃく えだまめ はくさい、たまねぎ えのきたけ	
12水	牛乳 食パン、チョコクリーム(小袋) ミートオムレツ フラワーサラダ クリームシチュー	小 608	25.3	食パン、チョコクリーム ドレッシング、ごま じゃがいも、バター オリーブ油、生クリーム	牛乳 たまご 鶏肉	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、カリフラワー とうもろこし グリーンピース	Happy Valentine's Day ♥ チョコクリームがつかます ♥
13木	りんごジュース ごはん メンチカツ コールスローサラダ 和風コンソメスープ	小 554	13.9	ごはん ドレッシング 米油 りんごジュース	メンチカツ ベーコン 油揚げ	キャベツ、にんじん とうもろこし だいこん、しいたけ ねぎ	りんごジュースは藤崎町産です。
14金	牛乳 ごはん 肉だんご(2こ) はるさめサラダ 八宝菜、りんご	小 601	24.7	ごはん はるさめ ドレッシング、ごま ごま油、でんぷん	牛乳 肉だんご ハム、たまご 豚肉、なると	きゅうり はくさい、にんじん たけのこ、チンゲンサイ きくらげ、りんご	今月のりんご ● 2月14日(金) ● 《サンふじ》 袋をかけた、太陽の光を浴びて育てた品種。蜜(みつ)が入りやすく、甘みと酸味のバランスが特徴。
17月	牛乳 ごはん チーズインハンバーグ ブロッコリーサラダ ポトフ、オレンジ	小 563	22.4	ごはん ドレッシング じゃがいも	牛乳 ハンバーグ、チーズ ツナ ウィンナー	とうもろこし たまねぎ、にんじん キャベツ、パセリ、オレンジ	
18火	牛乳 みそラーメン 春巻 だいこんサラダ	小 596	31.1	中華めん 米油、ごま油 ドレッシング、ごま	牛乳 豚肉、なると、みそ 春巻 ツナ	もやし、たまねぎ、にんじん キャベツ、メンマ、ねぎ きくらげ、だいこん きゅうり、とうもろこし	● 2月26日(水) ● 《星の金貨》 糖度が高く、香り高い。果汁が多くジュシーなのが特徴。
19水	牛乳 ごはん 赤魚西京焼き ごま和え 豚汁	小 555	31.5	ごはん ごま じゃがいも	牛乳 赤魚、みそ 豚肉	ほうれんそう、もやし はくさい、ごぼう にんじん、しめじ ねぎ	地元の味に感謝して食べましょう! ☺
20木	牛乳 ポークカレー 野菜サラダ みかんゼリー	小 633	19.1	ごはん じゃがいも バター、オリーブ油 ドレッシング、セリー	牛乳 豚肉	たまねぎ、にんじん レタス ブロッコリー とうもろこし	カレーやどんぶりは食べやすいので、あまり噛まずに食べがちです。よく噛んで食べることを意識しましょう!
21金	牛乳 まいたけごはん たまご焼き きりぼしだいこん もずくのみそ汁	小 546	22.9	ごはん ごま油、ごま 三温糖	牛乳、鶏肉 たまご、ハム もずく、とうふ 油揚げ、みそ	まいたけ、ごぼう、にんじん きりぼしだいこん きゅうり えのきたけ、葉ねぎ	給食・食育アンケートの“ごはん献立”の中で人気の高かった「まいたけごはん」です!
25火	牛乳 ごはん 鶏肉照焼き ごま和え 厚揚げのみそ汁	小 562	24.2	ごはん ごま油、ごま 三温糖	牛乳 鶏肉 ツナ 厚揚げ、みそ	もやし、ごまつな たまねぎ、にんじん えのきたけ ねぎ	万歳ぞう 食べよう!
26水	牛乳 青割りコッパパン ウィンナー チリピーズ コンソメスープ、りんご	小 567	32.1	コッパパン オリーブ油 三温糖	牛乳 ウィンナー、豚肉 赤いんげん豆、ひよこ豆 青えんどう豆、ベーコン	たまねぎ キャベツ、ブロッコリー にんじん、マッシュルーム りんご	コッパパンに、ウィンナーとチリピーズをはさんで食べましょう。
27木	牛乳 ごはん、あじフライ 千切りキャベツ、ソース(小袋) れんこんサラダ こうどうふのみそ汁	小 602	23.3	ごはん 米油 マヨネーズ ドレッシング、ごま	牛乳 あじ 鶏肉 こうどうふ、みそ	キャベツ れんこん、にんじん とうもろこし もやし、ごまつな、しめじ	付け合わせの千切りキャベツもしっかりと食べましょう。
28金	ジョアいちご ごはん ぎょうざ(2こ) ナムル マーボーどうふ	小 615	24.1	ごはん ドレッシング、ごま ごま油 でんぷん	ほうとう乳 ぎょうざ とうふ、豚肉	もやし、ほうれんそう にんじん たけのこ、ねぎ しいたけ	マーボーどうふには、トウバンジャンとテンメンジャンも使用し、コクを出しています。

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

お家でも実践しよう!
食卓のマナー
お家で食卓をする時もマナーを守って楽しく食べましょう。

茶わんや汁わんは持って食べる

食べている途中で話さない

立ち歩かないで座って食べる

ふさわしくない会話はしない

毎年2月は「生活習慣病予防月間」です!

生活習慣病予防は今からはじめよう!

- ① 食べすぎない
 - ② 朝ごはんを毎日しっかり食べる
 - ③ 栄養バランスのよい食事をする
 - ④ 糖分、脂質、塩分をとりすぎない
 - ⑤ 野菜や果物をしっかり食べる
 - ⑥ 食物繊維の多い食品を食べる
 - ⑦ よくかんで、早食いをしない
 - ⑧ 外遊びや運動をほとんど毎日行う
-