


【献立のねらい】「節分」にちなみ豆類や豆製品を多く取り入れた献立・冬野菜をたくさん使った献立										
日 (曜)	主 食	おかず	使われている食品と主な働き				ひとくち 一口メモ			
			赤の食べ物 おもに体をつくる もとなるもの	緑の食べ物 おもに体の調子を整える もとなるもの	黄色の食べ物 おもにエネルギーの もとなるもの	その他 調味料				
2 (月)	むぎ 麦ごはん	サーグカレー△ ごぼうの彩りサラダ△ ♪アセロラゼリー	豚肉 大豆	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり コーン ごぼう	米 麦 でん粉 砂糖 ゼリー(砂糖)	菜種油 カレー粉 ごま ごまドレッシング	ウスターソース ケチャップ カレー粉 塩 こしょう しょうゆ	<div>【今月のみやこ町産予定】 ブロッコリー ほうれん草 里芋 ねぎ 春菊 大根 小松菜 白ねぎ れんこん 白菜 人参 チンゲンサイ セロリ 米 しょうゆ</div> <div></div> <div>節分とは、立春の前日。この日には邪気を払う行事が行われます。「豆まき」をしたり、煎った「大豆」を自分の年の数だけ食べたりします。また、「いわし」の頭を 柵の 枝に刺して、玄関に飾る風習もあります。</div> <div><div>大豆の栄養パワー！</div><div></div><div>大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミン B 群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。</div><div><div>豆をかける大豆</div><div></div><div>煎って加工する</div><div></div><div>絞って加工する</div><div></div><div>蒸す・煮る・発酵させるなど</div><div></div><div>家族みんなで かせ予防</div><div></div></div></div>
3 (火)	ごはん	【節分】 いわし梅煮△ 小松菜の三色和え△ 豚肉のみぞれ汁△ 福豆	いわし梅煮 (いわし) 豚肉 豆腐 福豆(大豆)	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	生姜 白菜 大根 キャベツ たくあん	米 砂糖	ごま油	かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ みりん	
4 (水)	ごはん	高野豆腐の八目煮△ 野菜入り玉子焼き△ ♪高菜の油炒め	鶏肉 高野豆腐 玉子焼き(卵)	牛乳 白す干し	人参 高菜漬け	玉ねぎ 大根 れんこん 枝豆	米 砂糖	菜種油 ごま	酒 昆布だし しょうゆ 塩 みりん	
5 (木)	むぎ 麦ごはん	豆腐ハンバーグ△照焼きソース△ ひじきのカレー炒め△ 白菜のみそ汁	豆腐ハンバーク (豆腐・鶏肉) 厚揚げ みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	ひらたけ 白菜 生姜 枝豆	米 麦 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油	いりこだし しょうゆ みりん 酒 塩 カレー粉	
6 (金)	ワンローフ パン△▲	青さ入りホキフライ△ キャベツのレモン和え ポークビーンズ	ホキフライ(ホキ) 豚肉 大豆 みそ 赤いんげん豆	牛乳	人参 パセリ	生姜 玉ねぎ きゅうり キャベツ レモン	パン じゃが芋 砂糖	揚げ油	ケチャップ 塩 酢	
9 (月)	むぎ 麦ごはん	鶏肉の香味焼き△ にんじんサラダ△ 実だくさんみそ汁	鶏肉 チキンハム 油揚げ みそ	牛乳	ねぎ 人参	ごぼう 大根 しめじ キャベツ 生姜 にんにく	米 麦 砂糖 スパゲティ	ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	いりこだし 酒 塩 しょうゆ こしょう 豆ばんじゃん	
10 (火)	ごはん	じゃが豚キムチ△ 子持ちししゃも ほうれん草のナムル△	豚肉	牛乳 子持ちししゃも	人参 にら ほうれん草	玉ねぎ こんにゃく 生姜 白菜キムチ キャベツ	米 じゃが芋 砂糖	ごま油 ごま	酒 みりん しょうゆ 酢	
12 (木)	かしわめし△	いわしかりかりフライ ブロッコリーのおかか和え△ 豆腐のすまし汁△	鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳 いわしかりかり	人参 春菊 ブロッコリー	生姜 ごぼう えのきたけ コーン	米 砂糖	揚げ油 ごま油	しょうゆ 酒 塩 みりん かつおだし 昆布だし	
13 (金)	♪ミルク 食パン△▲	オムレツロゼミグラスソース△ ♪じゃがじゃこ 肉団子入り野菜スープ△	オムレツ(卵) 肉団子 (鶏肉・豚肉)	牛乳 白す干し	人参 小松菜	玉ねぎ セロリ 大根 キャベツ	パン 砂糖 でん粉 じゃが芋	オリーブオイル ごま	ケチャップ イソ コンソメ 塩 こしょう ローリエ しょうゆ ケチャップ ウスターソース からし デミグラスソース	
16 (月)	むぎ 麦ごはん	大根入り麻婆豆腐△ 揚げ米粉餃子② チンゲンサイの中華和え△	豚肉 豆腐 赤みそ 餃子(豚肉)	牛乳	ねぎ 人参 チンゲンサイ	生姜 にんにく 玉ねぎ 白ねぎ 大根 キャベツ	米 麦 でん粉 砂糖	菜種油 揚げ油 ごま油	ケチャップ しょうゆ 豆ばんじゃん 酢	
17 (火)	ごはん	鯖塩焼き キャベツのしそひじき和え△ のっぺい汁△	鯖	牛乳 しそひじき佃煮	人参 ねぎ ほうれん草	ひらたけ 白菜 キャベツ	米 里芋 でん粉	ごま	昆布だし 酒 かつおだし みりん しょうゆ 塩	
18 (水)	ごはん	さんまおかか煮△ ほうれん草と高野豆腐のお浸し△ 小松菜のみそ汁 納豆△	さんまおかか煮(さんま) 厚揚げ みそ 油揚げ 高野豆腐 かつお節 納豆	牛乳	人参 小松菜 ねぎ ほうれん草	しめじ キャベツ 大根	米 砂糖		いりこだし みりん しょうゆ	
19 (木)	むぎ 麦ごはん	【食育の日：ブロッコリー】 ♪親子丼△□ いわし平つくね ブロッコリーのごま酢和え△	鶏肉 卵 いわし平つくね (いわし)	牛乳	春菊 ブロッコリー 人参	玉ねぎ 白ねぎ 椎茸 コーン	米 麦 でん粉 砂糖	ごま	昆布だし 酒 塩 かつおだし 酢 みりん しょうゆ	
20 (金)	♪メロンパン △□▲	ハンバーグケチャップソース△ キャベツとコーンのサラダ 白菜スープ△	ハンバーグ (鶏肉・豚肉)	牛乳	人参 小松菜	セロリ 白ねぎ 白菜 コーン キャベツ	パン でん粉 砂糖	菜種油	ケチャップ イソ ウスターソース しょうゆ こしょう コンソメ ケチャップ からし 青じそドレッシング	
24 (火)	♪若布 ごはん	♪唐揚げ②△ 白菜のごま和え△ ♪もやしスープ△	鶏肉	牛乳 若布	人参 ねぎ ほうれん草	もやし キャベツ 生姜 にんにく 白菜	米 麦 春雨 でん粉 砂糖	揚げ油 ごま	ケチャップ 塩 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう 酒	
25 (水)	ごはん	いわし生姜煮△ れんこんの金平△ ♪豚汁	いわし生姜煮 (いわし) 豚肉 みそ 天ぷら	牛乳	人参	生姜 白ねぎ 大根 椎茸 白菜 こんにゃく れんこん	米 里芋 砂糖	ごま油	昆布だし しょうゆ	
26 (木)	むぎ 麦ごはん	♪奄美の鶏飯△ (きざみのり・錦糸卵と山川漬け□△) 肉じゃが△ ♪ヨーグルト▲	鶏肉 錦糸卵(卵) 豚肉	牛乳 のり ヨーグルト	ねぎ 人参	生姜 椎茸 山川漬け 玉ねぎ こんにゃく 枝豆	米 麦 砂糖 じゃが芋	菜種油	昆布だし 塩 ケチャップ イソ 酒 みりん しょうゆ	
27 (金)	ねじりパン△▲	豆乳クリームコロッケ△ フレンチサラダ ♪コーンポタージュ▲	豆乳コロッケ (豆乳) 白いんげん豆 ツナ	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン キャベツ エリンギ	パン コーンスターチ 砂糖	オリーブオイル バター 揚げ油 菜種油	ケチャップ イソ こしょう 塩 鶏がらスープ ローリエ 酢	
2 月分平均栄養価		エネルギー	604kcal		たんぱく質	14.9%	脂肪 エネルギー比	29.1%		
栄養基準値			650kcal			13～20%		20～30%		

◎牛乳は毎日つきます。牛乳を料理にも使用している場合は牛乳と表記しています。  
◎★印は新しい献立です。  
◎給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。  
\*アレルギー表示について  
使用材料の中に下記の食品が含まれている場合には、次のような印をつけています。

卵	乳	小麦	そば	落花生	くるみ	えび	かに
□	▲	△	■	●	○	◆	◇

＊加工食品中に特定原材料が数 ppm 以上(1/100 万)の濃度で含まれた場合に表示しています。  
但し、極微量[数 ppm 未満(1/100 万)]の濃度の場合は、表示していない場合があります。  
\*アレルギー表示は上記の8品目のみになります。ご了承ください。


毎月19日は  
食育の日



毎月、食育の日になみ、みやこ町産の食材を給食に取り入れ、紹介していきます。

ブロッコリー

ブロッコリーの日本名は「緑花野菜」。花のつぼみを食することからついた名前です。私たちがふだん食べている部分はつぼみの部分です。ブロッコリーにはカロテンとビタミン C などの栄養素が豊富にふくまれています。



イラスト転載元：たよりになるね！食育ブック①②③④⑤、家庭とつながる！新食育ブック①②③④(少年写真新聞社) ※ イラスト等の転載・複製はご遠慮ください。