



2月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Aブロック 前半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

		月	火	水	木	金	
こんだて	令和5年度	★リクエストメニューベスト5★				1	2
	【小学校】	ごはん・パン	おかず	デザート	④ゆでやさい ③いわしのかばやき	③てつぶんたっぷり ぶたみそ	
	1位	わかめごはん	鶏からあげ	フルーツポンチ	⑤ふくまめ	④てまきのり	
	2位	鶏飯	ラーメン	ヨーグルト	①ごはん ②すましじる	①ごはん ②ごまゴマじる	
	3位	揚げパン	うどん	いちご みかん	①ごはん ②すましじる	①ごはん ②ごまゴマじる	
エネルギー(kcal)	4位	そぼろ丼	肉じゃが	みかん	小 631 中 746	小 626 中 772	
たんぱく質(g)	5位	ハヤシライス	シューマイ	ゼリー	25.7 27.7	23.9 28.4	
主に体を作る食品	1群	【中学校】				②あぶらあげ	②とうふ あぶらあげ おから
	2群	ごはん・パン	おかず	デザート	⑤だいず	②③みそ ③ぶたにく だいず	
主に体の調子を整える食品	3群	1位	鶏飯	鶏からあげ	フルーツポンチ	牛乳 ③いわし	牛乳 ④のり
	4群	2位	わかめごはん	肉じゃが	ムース	②④にんじん ②こまつな	②にんじん ③にら
主にエネルギーとなる食品	5群	3位	揚げパン	春巻き	いちご	②だいこん えのき こんにゃく	②だいこん こんにゃく はくさい
	6群	4位	そぼろ丼	卵スープ	ゼリー	③しょうが ④キャベツ	②ふかねぎ ②③ごぼう ③しょうが
調味料	5位	チョコチップパン	ラーメン	みかん	①こめ	①こめ	
家庭でとってほしい食品	6群	ハヤシライス	魚かば焼き		⑤さとう	③さとう	
一口メモ	<p>小学校6年生と中学校3年生にリクエストしてもらいました。あなたの選んだメニューはランクインしているかな？</p>				<p>ゴミの分別について</p> <p>〔中身を出して資源袋へ〕 (よごれている場合はさっと洗う)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1日(木) ふくまめのふくろ ・2日(金) てまきのりのふくろ ・8日(木) パンのふくろ ・21日(水) パンのふくろ 		
	<p>肉類 いも類</p> <p>いわし</p> <p>イワシは海の中で群れになって、形を変化させながら泳いでいます。遠くからは巨大な生物のように見えるので、敵を驚かせているという説もあります。今日はイワシをカラッと油であげて、甘辛いタレをかけて食べる人気メニューです。</p>		<p>魚類 乳製品</p> <p>てまきのり</p> <p>今日はのりにご飯をのせて、真に鉄分たっぷり豚みそをのせて、巻いて食べてみましょう。のりには、カルシウム、鉄分、ビタミン、食物せんいが含まれていて、主に体をつくる食べものの仲間になります。</p>				
こんだて	5	③カツオそぼろどん	③じゃがいもカレーいため	③あんかけサンガヤキ	③さっぱりサラダ	③あげあげノサラダ	
	①ごはん	②しらたまだんごじる	①むぎごはん	②ごまみそラーメン	①ごはん	②しょうがのみそじる	
	①ごはん	②しょうがのみそじる	①ごはん	②しょうがのみそじる	①ごはん	②しょうがのみそじる	
	①ごはん	②しょうがのみそじる	①ごはん	②しょうがのみそじる	①ごはん	②しょうがのみそじる	
	①ごはん	②しょうがのみそじる	①ごはん	②しょうがのみそじる	①ごはん	②しょうがのみそじる	
エネルギー(kcal)	小 603 中 744	小 632 中 783	小 599 中 715	小 535 中 676	小 654 中 808		
たんぱく質(g)	22.5 26.8	25.0 30.4	25.3 28.6	25.1 31.1	24.4 29.8		
主に体を作る食品	1群	②とりにつく あぶらあげ	②ぶたにつく みそ	②ぶたにつく ②③みそ	②ぶたにつく だいず きんときまめ	②ゆずポーク(ぶたにつく)	
	2群	③かつお たまご ③だいず	③★ちくわ ③あぶらあげ	③いわし	③わかめ	③あぶらあげ	
主に体の調子を整える食品	3群	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 ③わかめ	牛乳	
	4群	②にんじん こまつな	②③にんじん ②こまつな ③いんげん	③にんじん ②かぼちゃ ③ピーマン	②にんじん ②トマト	②③にんじん ②いんげん ③こまつな	
主にエネルギーとなる食品	5群	②だいこん しいたけ こんにゃく はくさい	②たまねぎ もやし きくらげ キャベツ	②だいこん しいたけ こんにゃく ごぼう	②たまねぎ えだまめ にんにく	②たまねぎ ごぼう こんにゃく	
	6群	③たまねぎ えだまめ しょうが	②しょうが にんにく ③ごぼう	②はくさい ぶかねぎ しょうが ③たまねぎ	③キャベツ コーン ③ぎゅうり	②しめじ ③きりほだいこん キャベツ	
調味料	①こめ ②もち	①こめ むぎ	①こめ むぎ	①こめ	①★パン ②じゃがいも	①こめ ②じゃがいも	
	③さとう	②ラーメン ③じゃがいも	②ラーメン ③じゃがいも	③さとう でんぷん	②③さとう	②③さとう	
家庭でとってほしい食品	③あぶら	②③あぶら ②ごま	②③あぶら ②ごま	②③あぶら	②③あぶら	②③あぶら ③ごま	
一口メモ	カツオ	ラーメン	しょうが 生姜	まめ 豆	ゆずポーク		
カツオの身は赤い色をしています、これは理由があります。カツオやマグロは、いつもエサを探して海の中を泳ぎ続けています。大きな体を動かすために、酸素がたくさん必要な赤い筋肉が発達しているため、カツオの身は赤いのです。		給食のラーメンはお店で食べるものと違い、ラーメンのスープは塩分を少なくし、めんも量も少なくしています。その代わりに、野菜がたっぷり入っています。他のおかずと組み合わせることで、栄養バランスもよくなります。		ショウガは、加熱すると血液の流れをよくして体をポカポカにして手足を温めてくれる効果があります。また、菌をやっつける殺菌作用やにおいを消す消臭効果、肉を柔らかくする働き、食欲をアップさせる働きなど、たくさんあります。		豆は、体をつくる「たんぱく質」が豊富です。その他にも、ビタミンやカルシウム、鉄分などの不足しがちな栄養素も含まれています。家庭ではあまり登場しない豆に親しんで、栄養があることを知ってもらうために給食ではよく登場します。	



2月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Aブロック 後半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

		月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	
こんだて	振替休日	③はくさいこんぶあえ					
	食生活ふりかえり チェック	①ごはん ②だしすのいそに					
	エネルギー(kcal)	小 582 中 715					
	たんぱく質(g)	21.1 25.1					
	主に体を作る食品	②さけ あさり ②あぶらあげ ②ぶたにく こうやどうふ ②とりにく ②★かまぼこ たまご ②とりにく だいず なまあげ ②おから みそ ③ぶたにく ③とりにく ③ぶたにく こうやどうふ ②★さつまあげ ③あぶらあげ					
	主に体の調子を整える食品	牛乳 ③ひじき ②③にんじん ②ねぎ ③いんげん ②いんげん ③あか・き・あおピーマン 牛乳 ②にんじん ③こまつな ②③にんじん ②いんげん ③こまつな					
主にエネルギーとなる食品	②だいこん えのき はくさい ②だいこん キャベツ ②たまねぎ たけのこ きくらげ きぬさや ①しょうが ③たまねぎ にんにく ②③たまねぎ ③レモン ③こんにゃく キャベツ しょうが にんにく ②たまねぎ ②たけのこ きくらげ きぬさや ①こめ ②じゃがいも ①こめ ②でんぶん ②だいこん ごぼう こんにゃく ③はくさい ③はるさめ ③でんぶん さとう ②③さとう ②③あぶら ③ごま ②かつおだし 酒 みりん しょうゆ 塩 ③しょうゆ 塩						
調味料	できそうなことから始めましょう ②にほだし 酒 ②鶏がらスープ コンソメ しょうゆ ③みりん しょうゆ 酒 ②塩 こしょう ③塩 こしょう 酒 酢 ②鶏がらスープ 中華スープ 酒 しょうゆ ③酒 しょうゆ ウスターソース						
家庭でとってほしい食品	肉類 きのご類 海藻類 淡色野菜 小魚類 いも類 果物類 種実類						
一口メモ	石狩汁は北海道の郷土料理です。鮭を使った実だくさんの汁物で、寒い時期に食べると体の芯まで温まります。 レモンのビタミンCは、風邪の予防や美肌効果があるとされています。クエン酸は疲労回復に効果があるそうですよ。 天津丼は日本で生まれた中華料理です。給食ではカニは使わず、かまぼこや野菜をたっぷり使っています。 昆布には、鉄分やカルシウムなどのミネラルが豊富です。健康な血液や丈夫な骨や筋肉をつくる役割があります。						
こんだて	19	20	21	22	23 天皇誕生日		
	③こまつなじゃこいため	④インゲンソテー	③ツナポテサラダ	③きんにくマッチョサラダ	①おむぎごはん ②ハッシュドポーク ①ごはん ②キムチいりたまごスープ ①コッパン ②ふゆやさいのクリームスープ ①ごはん ②おでん		
	エネルギー(kcal)	小 631 中 784	小 627 中 752	小 551 中 699	小 596 中 735		
	たんぱく質(g)	23.6 28.3	21.8 25.6	24.4 30.2	21.7 26.3		
	主に体を作る食品	②ぶたにく きんときまめ ③あぶらあげ	②③ぶたにく ②とうふ ②たまご	②とりにく しろういんげんまめ ③まぐろツナ	②とりにく なまあげ ②ちくわ ③かつお		
	主に体の調子を整える食品	牛乳 ②チーズ ③しらす	牛乳 ②③にんじん ④いんげん	牛乳 ②きゅうにゅう スキムミルク	牛乳 ②こんぶ ③ひじき		
主にエネルギーとなる食品	②たまねぎ しめじ ③こまつな ①しょうが にんにく ③だいずもやし	②たまねぎ ②はくさいキムチ えのき ②ねぎ ③たけのこ キャベツ きくらげ ④もやし	②だいこん たまねぎ はくさい ③キャベツ ③きゅうり	②だいこん こんにゃく ③はくさい			
調味料	①こめ むぎ ③じゃがいも ②③あぶら	①こめ ③はるさめ こむぎこ ③でんぶん ③④さとう ②③④あぶら ②ごま	①パン ②マカロニ こむぎこ ③じゃがいも ②あぶら ③★マヨネーズ	①こめ ②じゃがいも ③さとう ③ごま あぶら			
家庭でとってほしい食品	魚類 果物類	乳製品 海藻類	きのご類 種実類	小魚類 淡色野菜			
一口メモ	じゃこは「ちりめんじゃこ」、つまり「しらす干し」のことです。小さいながらも立派な魚ですよ。 キムチは韓国の漬物で発酵食品の一つです。辛いイメージですが給食では甘めのキムチを量を考えて使用しています。 久しぶりのパンです。水が冷たいですが手をしっかり洗って、一口ずつぎって食べるようにしましょう。 筋肉をつくるには「たんぱく質」が欠かせません。成長期のみなさんは、しっかりと食べて運動することが大切です。						
こんだて	26	27	28	29	大豆は畑の肉		
	③たまごやさいのソテー	④ごまあえ	③あさりいりつくだに	③かみかみサラダ	①ごはん小 ②ごもくうどん ①ごはん ②いなかみそしる ①ごはん ②そぼろに ①ごはん小 ②ビーフンスープ		
	エネルギー(kcal)	小 592 中 728	小 606 中 717	小 621 中 769	小 616 中 758		
	たんぱく質(g)	23.8 28.7	24.1 26.3	25.8 31.2	23.7 28.9		
	主に体を作る食品	②ぶたにく あぶらあげ ③ウインナー ③たまご	②とうふ みそ ③とりにく	②ぶたにく だいず こうやどうふ ②あぶらあげ ③あさり	②ぶたにく あぶらあげ ③だいず みそ		
	主に体の調子を整える食品	牛乳 ②③にんじん ②こまつな ③ブロッコリー	牛乳 ②④にんじん ②はねぎ ④こまつな	牛乳 ③ひじき ③いわし	牛乳 ②③にんじん ②こまつな		
主にエネルギーとなる食品	②たまねぎ ししいたけ はくさい ③しめじ	②だいこん しめじ こんにゃく ごぼう ②はくさい しょうが ③ゆず ④もやし	②しいたけ えだまめ	②ふかねぎ もやし きくらげ しょうが ②にんにく ③キャベツ コーン ③きゅうり			
調味料	①こめ ②うどん ③じゃがいも ③あぶら ★マヨネーズ	①こめ ②じゃがいも ④さとう ②あぶら ④ごま	①こめ ②でんぶん さとう ②あぶら ③ごま	①こめ ②ビーフン ③さとう ②③あぶら ②ごま ③★マヨネーズ ③アーモンド			
家庭でとってほしい食品	淡色野菜 種実類	魚類 海藻類	きのご類 いも類	乳製品 小魚類			
一口メモ	卵は完全食品といわれるほど栄養素が豊富です。ビタミンCだけは含まれていないので野菜と一緒に食べると良いです。 鶏肉は牛肉や豚肉と比べて脂肪がやや少なく、あっさりとして消化に良い食べ物です。 大豆は寒くなると甘みが増して美味しくなります。また、部位によっても味や食感が違うのも特徴です。 みなさんは、食べ物をよくかんでいますか？ よくかむとた液が出たり、脳に信号を送ったりと良いことが多いですよ。						