

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎☆印がついているものは加工品です。

ひつけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	おも はたら さいりようめい 主な働きと材料名					小学校		
			からだ 体をつくるもとになる(赤)		からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもとになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー	
			たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質	
1	火	ごはん					こめ		632	
		牛乳		牛乳						
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	こんにやく たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう	油		
		白菜の甘酢あえ			にんじん	はくさい きゅうり	さとう			20.3
		ぽんかん				ぽんかん				
2	水	コッペパン					コッペパン		620	
		牛乳		牛乳						
		さつまいものシチュー	とりにく	スキムミルク チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	さつまいも こむぎこ	油 バター		24.8
ほうれん草とツナのソテー	ツナ(まぐろ)		ほうれんそう にんじん	キャベツ		油				
3	木	ごはん					こめ		639	
		牛乳		牛乳						
		かながしらのつみれ汁	☆かながしらボール みそ うすあげ		なのはな	たまねぎ えのきたけ				
		さわらのごまだれ焼き	さわら				さとう でんぶん	ごま		29.6
		紅大根の酢の物				あかだいこん だいこん	さとう			
		節分豆	☆せつぶんまめ							
4	金	コッペパン					コッペパン		671	
		牛乳		牛乳						
		ポテトスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油		
		鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん こむぎこ	油		25.7
野菜サラダ				キャベツ きゅうり	さとう	油				
7	月	ごはん					こめ		634	
		牛乳		牛乳						
		サンラータン	とりにく たまご		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう でんぶん	ごま油		
		ホイコーロー	ぶたにく あかみそ		さやいんげん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	さとう でんぶん	油		25.6
		ミニみかんゼリー				☆みかんゼリー				
8	火	ごはん					こめ		611	
		牛乳		牛乳						
		大根のべっこう煮	ぶたにく あつあげ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく	さとう	油		24.2
小魚の佃煮		にぼし			さとう	ごま				
		もやしのひじきあえ		☆しそあじひじき		もやし きゅうり				
9	水	黒砂糖パン					くろざとうパン		614	
		牛乳		牛乳						
		カレーうどん	ぶたにく ちくわ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ	うどん	カレールー		21.8
ブロッコリーのソテー	ベーコン		ブロッコリー にんじん	とうもろこし		油				
10	木	ごはん					こめ		628	
		牛乳		牛乳						
		豚汁	ぶたにく あつあげ みそ		にんじん	こんにやく ねぶかねぎ ごぼう だいこん	さつまいも			
		はたはたのから揚げ		☆はたはた(こなつき)				油		21.4
		和風サラダ		わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	油		

2月3日は節分

節分は、春の始まりとされる「立春」の前日、冬から春への季節の変わり目の日のことをいいます。「鬼は外！福は内！」のかけ声とともに豆をまき、年の数だけ豆を食べて1年の健康を願います。昔から大豆には「悪いこと」を減ぼす力があるとされていて、目に見えない災いや病気を鬼という形に表して、邪気を追い払っていたのです。

地域によって、いわしの頭を枝に刺して玄関に掲げ、鬼を追い払う風習や、金頭という名前の魚を食べる風習もあります。



長崎の節分

長崎では、節分に紅大根を食べる風習があります。大根を食べるのは、紅大根を赤鬼の腕に見立てることで鬼を退治する、という意味がこめられているからです。

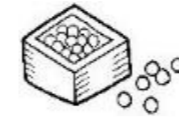
紅大根は、「ながさき伝統野菜」のひとつです。大根という名前がついていますが、かぶの一種です。右の写真は、畑で収穫した紅大根です。

形が細長いためにこの名前が親しまれていて、赤い皮ごと酢の物に使用します。給食では3日の「紅大根の酢の物」に使用します。紅大根は赤い皮ごと薄く切って、甘酢と白い大根を混ぜ合わせると、全体がきれいなピンク色に染まります。



2022年  
2月分

学校給食予定献立表



長崎市立仁田佐古 小学校

◎食材料は、料理別に於て記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎☆印がついているものは加工品です。

ひつけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	おも はたら さいりょうめい 主な働きと材料名					エネルギー のもとになる(黄)	小学校	
			からだ 体をつくるもとになる(赤)		からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもとになる(緑)		たんぱく質			
			たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維				たんぱく質
14	月	ごはん					こめ	621		
		牛乳		牛乳						
		じゃがいものそぼろ煮	とりひきにく ほうてん		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにやく	じゃがいも さとう でんぶん		油	20.1
れんこんのきんぴら	ぶたにく		にんじん	れんこん	さとう	ごま油				
15	火	ごはん					こめ	638		
		牛乳		牛乳						
		厚揚げの中華煮	ぶたにく あつあげ		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう でんぶん		油 ごま油	23.1
大根のごま酢あえ				だいこん きゅうり	さとう	ごま				
16	水	小さいコッペパン					小さいコッペパン	632		
		牛乳		牛乳						
		クリームスパゲッティ	ぶたにく		にんじん	マッシュルーム たまねぎ えのきたけ	スパゲッティ		油 なまクリーム	23.2
ビーンズサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	さとう あかいんげんまめ しろいんげんまめ	油				
17	木	高菜そぼろごはん	ぶたひきにく		☆たかなづけ	たまねぎ とうもろこし	こめ さとう	油	635	
		牛乳		牛乳						
		みそけんちん汁	みそ とうふ		にんじん	ねぶかねぎ こんにやく ごぼう だいこん		油		25.9
鶏肉の塩こうじ焼き	とりにく									
18	金	米粉パン					こめこパン	605		
		牛乳		牛乳						
		卵スープ	たまご とりにく		にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ	でんぶん		油	26.3
		きびなごのかりかりフライ			☆きびなごのかりかり フライ				油	
キャベツとウインナーのソテー	ウインナー			キャベツ とうもろこし		油				
21	月	チキンカレーライス	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	こめ じゃがいも	油 カレールウ	661	
		牛乳		牛乳						
		ごぼうサラダ				ごぼう とうもろこし きゅうり	さとう	油		21.6
一口チーズ			チーズ							
22	火	ごはん					こめ	619		
		牛乳		牛乳						
		春雨汁	ぶたにく		にんじん	たまねぎ はくさい	はるさめ			
		さばの照り焼き	さば			しょうが	さとう でんぶん		23.5	
はなはじき	みそ		ほうれんそう	もやし しらたき	さとう					
24	木	ごはん					こめ	654		
		牛乳		牛乳						
		煮込みおでん	うずらたまご とりにく ほうてん あつあげ		にんじん	だいこん こんにやく	さとう じゃがいも		24.7	
茎わかめの炒め物	ぶたにく	くきわかめ	さやいんげん にんじん		さとう	油				
25	金	はちみつパン					はちみつパン	635		
		牛乳		牛乳						
		皿うどん	ぶたにく あげかまぼこ いか		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	チャーメン さとう でんぶん		油	25.1
ひよこ豆のソテー	ベーコン		チンゲンサイ	エリンギ	ひよこまめ	油				
28	月	ピビンバ丼	ぶたにく		ほうれんそう	にんにく たまねぎ もやし	こめ さとう	油 ごま油	630	
		牛乳		牛乳						
		トック	とりにく		にんじん	だいこん しいたけ たけのこ ねぶかねぎ	トック	ごま 油		23.3



乳牛1頭が1日に出す牛乳の量は、学校給食の牛乳パックで何本くらいになるでしょうか？

牛は牧草などの食べ物を1日に30~50kgくらい食べるそうです。牧場の人は牧草、稲わら、米ぬか、大豆を絞った残りなどを混ぜて、えさとして牛に食べさせます。乳牛が1日に出す牛乳の量は、1日およそ30リットルです。学校給食の牛乳パックだと、150本になります。

牛は、人間が食べない物を食べて私たちが飲む牛乳をつくってくれます。

寒い日牛乳は、冷たくて飲みにくいかもしれませんが、できるだけがんばって飲みましょう。牛乳を飲むことができない人は、カルシウムを多くとるために、とうふなどの大豆製品や魚、海そう、濃い色の野菜などを意識して食べるようにするといいですね。



◎裏面もごらんください。