

令和 6 年 2 月分 学校給食予定献立表

玉城中学校

日 曜日	献立	使用材料						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		おもに体の組織を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品				
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・くだもの・きのこ	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実類			
1 (木)	じゃこゆかりごはん 牛乳 厚揚げのみそ炒め かきたま汁	ぶた肉 厚揚げ みそ たまご	牛乳 わかめ しらす干し	人参 ねぎ 赤しそ	こんにやく えのきたけ 白菜	米 麦 三温糖 でんぶん	ひまわり油 ごま	795	32.6	25.2
2 (金)	コッペパン りんごジャム 牛乳 キャベツオムレツ ミネストローネ	とり肉 たまご ベーコン	牛乳 とろけるチーズ	人参 小松菜 トマト パセリ	キャベツ セロリ にんにく 玉ねぎ りんごジャム	パン でんぶん マカロニ じゃがいも	ひまわり油	877	37.3	31.7
5 (月)	麦ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 大豆とひじきの煮物	さば 油揚げ 大豆 とり肉	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	しょうが こんにやく	米 麦 三温糖	ひまわり油	862	36.9	27.6
6 (火)	麦ごはん 牛乳 焼きポテトコロッケ ゆでキャベツ 大根と油揚げのみそ汁	ぶた肉 たまご 油揚げ みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ 大根 もやし	米 麦 小麦粉 じゃがいも さつまいも パン粉	ひまわり油	817	27.1	23.0
7 (水)	黒糖パン 牛乳 とりとチーズのスティック揚げ たまごのスープ	とり肉 たまご ベーコン	牛乳 とろけるチーズ	小松菜 人参	玉ねぎ	パン 春巻きの皮 小麦粉 でんぶん	キャノーラ油 ごま油	923	40.7	39.1
8 (木)	麦ごはん 牛乳 れんこん入り手作りシューマイ キムチスープ	ぶた肉 おから	牛乳	ねぎ 人参 テンゲン菜 ニラ	れんこん 生椎茸 しょうが キムチ 玉ねぎ	米 麦 ぎょうざの皮	ひまわり油	770	27.7	17.3
9 (金)	カレーうどん 牛乳 わかめサラダ ヨーグルト	ぶた肉 油揚げ ちくわ	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 トマトピューレ ねぎ 小松菜	にんにく セロリ 玉ねぎ りんご キャベツ	うどん 小麦粉 三温糖	ひまわり油 バター	767	29.7	32.7
13 (火)	麦ごはん 牛乳 八宝菜 大学いも	ぶた肉 いか	牛乳	人参 テンゲン菜	玉ねぎ めんま 白菜 干椎茸 にんにく しょうが	米 麦 三温糖 でんぶん さつまいも	キャノーラ油 ごま油 ごま	834	28.0	20.5
14 (水)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ バレンタインクッキー	ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参	にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 三温糖 上白糖 小麦粉 でんぶん	ひまわり油 バター ココア	941	35.3	34.0
15 (木)	麦ごはん 牛乳 松阪牛の肉じゃが 白菜となばなのごま和え いちご	牛肉 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜 なばな	玉ねぎ しらたき 白菜 いちご	米 麦 じゃがいも 三温糖	ひまわり油 ごま	877	27.7	25.4
16 (金)	米粉パン 牛乳 チキンマカロニグラタン ごまだれサラダ	とり肉	牛乳 粉チーズ とろけるチーズ	人参 小松菜	エリンギ 玉ねぎ キャベツ	パン マカロニ 小麦粉 パン粉 三温糖	ひまわり油 バター ねりごま	908	38.4	32.0
21 (水)	ミートスパゲティ 牛乳 和風サラダ いよかん	ぶた肉 ちくわ	牛乳	人参 トマト 小松菜	いよかん セロリ にんにく 玉ねぎ 干椎茸 キャベツ	スパゲティ 三温糖	ひまわり油	781	33.3	22.4
22 (木)	麦ごはん 牛乳 おでんのみそかけ のっぺい汁	ちくわ 厚揚げ みそ とり肉	牛乳	人参 ねぎ	大根 こんにやく ごぼう 生椎茸	米 麦 三温糖 でんぶん 里いも	ごま	817	31.2	20.7
26 (月)	ポークカレーライス 牛乳 大根サラダ	ぶた肉 ベーコン	牛乳	人参 トマトピューレ 小松菜	にんにく セロリ 玉ねぎ 大根 りんご	米 麦 じゃがいも 小麦粉 三温糖	ひまわり油 バター ごま マヨネーズ	904	26.4	31.8
27 (火)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー	ぶた肉 豆腐 みそ たまご	牛乳	人参 ねぎ	にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 三温糖 でんぶん 春雨	ひまわり油 ごま油	852	34.2	28.2
28 (水)	コッペパン 牛乳 冬野菜のポトフ フルーツの生クリーム和え	とり肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー	かぶ キャベツ セロリ にんにく みかん おうとう バイン りんご	パン 上白糖	ひまわり油	851	28.1	35.1
29 (木)	麦ごはん 手作りつくだ煮 牛乳 シララのパン焼き さつまい	シララ とり肉 みそ かつお節	牛乳 しらす干し こんぶ	人参 ねぎ	にんにく 大根 ごぼう	米 麦 小麦粉 パン粉 さつまいも 三温糖	ひまわり油 ごま	791	35.2	17.1

*2月15、16日は、みえ地物一番給食の日です。この日は、地元のを多く使った給食を予定しています。

きびしい寒さの中に、時折、暖かい日差しが感じられるようになってきました。今年は、暖冬が予想されています。でも、油断は禁物です。いつもの年より、気温差が大きくなるともいわれているからです。天気予報などで、気温を確認し、風邪などひかないように十分に注意するようにしましょう。

節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節の変わる前日のことです。現在は、立春の前の日だけを節分と呼ぶようになっています。昔から、「季節の変わり目には、悪いものが家の中に入りやすい」と考えられてきました。そのため、節分には、災いや病気を鬼に見立てて追い払い、豆まきをしてきました。この時に使う豆は、大豆で、炒ったものを使います。大豆を使うのは、神社などにも奉納される五穀の一つであり、「魔を滅する」に通じ、昔から不思議な力が宿るという考えからです。また、「炒り豆」は「魔を射る」とされるのに加え、豆まきの後、拾い残した豆から芽が出ないようにとの縁起も担っています。

地場産物を食べて地産地消!

地域でとれたものを地域で消費する地産地消。生産者の顔が見え、食べ物への育ちがわかるので安心です。輸送にかかる時間やコストが抑えられ、消費者にも新鮮なまま届きます。また、直売所等で販売する場合、生産者は、形がふぞろいだったり、量が少なかったりしても販売することができます。消費者がそれらの食べ物を購入することは、生産者のやりがいにつながり、地域を活性化することも期待できます。給食で使うには一定量の確保が必要となりますが、できるだけ地場産物を多くとりいれるようにしています。

みえ地物一番給食の日である15日に、お米やなばな、いちごに加え、玉城町で育てられた松阪牛を使った献立を実施する予定です。

知っておきたい栄養の知識

Q. 脳には糖分が必要だから勉強しながら菓子を食べてもよい?

A. 勉強しながら菓子を食べてもよいのは、肥満やむし歯の原因になります。とりすぎた糖分は、体の中で脂肪として蓄積してしまいますし、時間を決めずにだらだら食べると、むし歯になる危険が高まります。間食は、朝・昼・夕の3食で十分に栄養がとれている時には、必要のないものです。間食をとる場合は、時間と量を決めておき、勉強中に菓子を食べてもよいのはやめましょう。