

令和6年2月予定献立表

外房学校給食センター

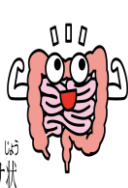
日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
1 木	ごはん / 福豆 イワシごまみそ煮	ごめ / 大豆 イワシごまみそ煮	528	明日が一斉研なので、今日が早めの節分献立です。豆は魔を減する力があるとされて、イワシは鬼が嫌うので玄関に飾ると鬼が近寄らないといわれています。イワシや豆を食べると、悪いものを寄せ付けなくなります。
	さつまいもサラダ	さつまいも きゅうり パプリカ スズキニ にんじん マヨネーズ ごま 塩	643	
	かまぼこ入りすまし汁	削り節(だし用) しょうゆ みりん 酒 塩 かまぼこ 白菜 にんじん 葉大根 椎茸 大根	855	
2 金	キーマカレーライス	ごめ 麦 とり肉 ぶた肉 大豆 玉ねぎ いんげん ルウ チャツネ ソース コンソメ しょうが にんにく ワイン 油 しめじ ケチャップ こしょう セロリ ローリエ にんじん	526	今年度初の麦ごはんです。炊飯センターといろいろな話をして、やっと出すことができました。炊飯センターでも試作をして調整してくれたそうです。3月は、わかめなどの混ぜ込みごはんも出したいと考えています。
	チーズサラダ	チーズ キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん とり肉 カリフラワー ドレッシング	673	
	福神漬け / オレンジ	福神漬け / オレンジ	897	
5 月	ごはん とり肉のねぎソースがけ	ごめ とり肉 酒 にんにく 塩こうじ ごめ粉 かたくり粉 油 長ねぎ しょうゆ 酢 レモン きび糖 しょうが	515	長ねぎは、独特な香りや辛味のもとである硫化アリルは、血液をサラサラにし、血行を良くするはたらきがあります。長ねぎを食べると体が温まるので、カゼのひき始めに効果があります。今がおいしい季節です。
	切干大根の炒め煮	切干大根 さつまあげ 椎茸 こんにゃく にんじん 枝豆 きび糖 しょうゆ だし 酒 油	623	
	ピリ辛みそ汁	削り節(だし用) みそ ぶた肉 キムチ ニラ 大根 にんじん 里いも 玉ねぎ	838	
6 火	ごはん / ミルメーク アジの照り焼き	ごめ / ミルメーク アジの照り焼き	512	今日のほうれん草は和田産です。ほうれん草は冬が旬の野菜です。冬の寒さから身を守るために、凍らないようにするために糖を蓄えます。そうすることで甘みが強くなるのです。おいしいほうれん草を味わいましょう。
	肉じゃが	ぶた肉 いんげん 椎茸 じゃがいも にんじん 玉ねぎ こんにゃく 酒 みりん 油 きび糖 しょうゆ だし	627	
	なめこ汁	削り節(だし用) みそ ほうれん草 長ねぎ とうふ 油あげ もやし なめこ 小松菜	851	
7 水	タコライス	ごめ キャベツ 小松菜 もやし にんじん 葉大根 ドレッシング 塩 ソース コンソメ チリパウダー エリンギ サルサソース 玉ねぎ ぶた肉 大豆 しょうが にんにく 油 しょうゆ ワイン きび糖 トマト	544	今日のクリーム煮は、南房総産のじゃがいも、ブロッコリー、白菜、米粉を使っています。今月の地場産物は、その他に菜の花、ほうれん草、カリフラワー、さつまいも、長ねぎ、里いも、小松菜、キャベツ、れんこん、葉大根、しょうがです。
	南房総野菜のクリーム煮	じゃがいも 玉ねぎ クリームコーン ブロッコリー 白菜 ごめ粉 牛乳 バター コンソメ 塩 ルウ	689	
	りんごゼリー	りんごゼリー	898	
8 木	ごはん イカのレモン煮	ごめ イカ しょうが 塩こうじ 酒 かたくり粉 ごめ粉 油 しょうゆ きび糖 酢 レモン汁 みりん	515	ごぼうは、根を食べます。スーパーなどでも1mくらいの長い状態で売っています。これだけ長く、まっすぐに育てるためには、畑を深く耕さなければなりません。畑づくりが大変な野菜です。よくかんで食べましょう。
	ごぼうサラダ	ごぼう にんじん もやし コーン キャベツ マヨネーズ ごま	665	
	厚あげのみそ汁	削り節(だし用) みそ 葉大根 長ねぎ わかめ 大根 厚あげ	886	
9 金	ごはん サケのマヨチーズ焼き	ごめ サケ チーズ ごま マヨネーズ しょうゆ みりん	519	白菜は中国や韓国ではたくさん栽培されていて、江戸時代の終わりに日本に伝わりました。しかし、栽培がむずかしく、定着しなかったそうです。明治の終わりにから本格的に栽培が始まった比較的あたらしい野菜です。
	白菜と大根の炒め煮	白菜 大根 とり肉 酒 しょうが 塩こうじ きび糖 しょうゆ 葉大根 椎茸 だし 油 かたくり粉	630	
	玉ねぎのみそ汁	削り節(だし用) みそ 油あげ えのき わかめ 玉ねぎ 小松菜	840	
13 火	ごはん デミグラスハンバーグ	ごめ ハンバーグ にんにく 玉ねぎ りんごソース きび糖 しょうゆ ワイン デミグラスソース レモン ソース	508	キャベツは、丸山産のものを使っています。千葉県でも銚子の灯台キャベツが有名で、全国3位の生産量です。キャベツにはビタミンUが含まれ、肩のはたらきを助ける効果があります。甘みもあるので、よくかんで味わいましょう。
	キャベツソテー	ウインナー キャベツ 小松菜 にんじん コーン コンソメ 塩 油 ワイン こしょう	613	
	ミネストローネ	にんじん 玉ねぎ 枝豆 しめじ サルサソース コンソメ トマト ベーコン じゃがいも ワイン 油 カレー粉 塩	856	
14 水	ごはん / アセロラゼリー とりのからあげ	ごめ / アセロラゼリー とり肉 しょうゆ しょうが にんにく ワイン 塩こうじ 塩 かたくり粉 ごめ粉 油	525	米粉は、みなさんが給食で食べている米を粉にしたものです。今日は米粉を使った料理を二品出しました。からあげの衣に使い、カラッと揚げています。また、のっぺい汁は、米粉でとろみをつけて、冷めにくくしています。
	切干大根の甘酢あえ	切干大根 大根 もやし にんじん 菜の花 酢 しょうゆ きび糖 ごま油 塩 ドレッシング	633	
	のっぺい汁	削り節(だし用) みそ れんこん こんにゃく 里いも ほうれん草 椎茸 にんじん ごめ粉 長ねぎ 油あげ	841	
15 木	ハヤシライス	ごめ しめじ 玉ねぎ じゃがいも にんじん ルウ 油 にんにく しょうが ぶた肉	506	じゃがいもは、なすの仲間です。意外ですよね。じゃがいもは、根を食べると思われますが、じつは茎を食べています。それも意外ですよね。ビタミンCが多く、熱でも壊れにくいので、カゼ予防に役立ちます。
	マカロニソテー	マカロニ ベーコン ワイン 玉ねぎ 油 サルサソース コンソメ ブロッコリー コーン	650	
	りんご	りんご	876	
16 金	ごはん / ひとくちぶどうゼリー イカの照り焼き	ごめ / ひとくちぶどうゼリー イカ みそ ねり梅 塩こうじ きび糖 酒 しょうゆ	484	イカは、おいしく、よくかまなければならぬので、毎月いろいろな料理に出しています。給食では『アカイカ』を使っています。大きいのですが、身が柔らかいのが特徴です。サキイカなどの原料にもなっています。
	即席漬け	きゅうり 大根 にんじん キャベツ 削り節 しょうゆ 酢 塩	602	
	すき焼き風煮	ぶた肉 椎茸 葱 白滝 白菜 玉ねぎ えのき にんじん みりん きび糖 しょうゆ 油 だし 酒 はちみつ	803	
19 月	ごはん / いよかんゼリー イワシのかば焼き	ごめ / いよかんゼリー イワシ ごめ粉 かたくり粉 油 しょうゆ きび糖 みりん	531	いよかんは、ほどよい甘さと酸味があり、たべやすいみかんの仲間です。いよとは愛媛県のことです。愛媛県の特産品になっています。いよかんは『いい予感』に通じることから受験生の縁起を担ぐ果物です。
	磯香あえ	キャベツ 小松菜 白菜 にんじん のり しょうゆ だし	643	
	里の香汁	削り節(だし用) みそ ほうれん草 長ねぎ れんこん 大根 とうふ	823	
20 火	ごはん / いちご 棒ぎょうざ	ごめ / いちご 棒ぎょうざ	495	いちごは南房総産です。病気から体を守るはたらきのあるビタミンCが多く含まれています。ヘタを取ってから洗ってしまつと栄養素が流れ出てしまうので、おうちで食べる時も気を付けてください。
	キャベツのみそ炒め	キャベツ にんじん ブロッコリー 玉ねぎ ぶた肉 れんこん にんにく しょうが 厚あげ テマリツヤ しょうゆ ごま油	600	
	中華スープ	白菜 にんじん コーン 玉ねぎ ニラ わかめ 塩 こしょう しょうゆ がらスープ 酒 ごま油	841	
21 水	ごはん / オレンジゼリー シシャモフライ	ごめ / オレンジゼリー シシャモフライ 油 ソース	484	シシャモは、骨がやわらかいので、骨ごと食べられる魚です。丈夫な骨を作る栄養素がいっぱいの魚なので、よくかんで、残さず食べましょう。カゼなどに負けない体作りのために、しっかり食べて、元気に過ごしましょう。
	納豆あえ	納豆 にんじん 菜の花 キャベツ 白菜 葉大根 だし のり	630	
	とん汁	削り節(だし用) みそ 大根 ぶた肉 にんじん 里いも 長ねぎ とうふ こんにゃく	857	
22 木	野菜あんかけ丼	ごめ ぶた肉 酒 しょうが にんにく かたくり粉 白菜 にんじん たけのこ 椎茸	502	さつまいもは芋類のものを使っています。さつまいもを食べるとおならが出ると思いますが、これは腸の中で善玉菌が活発に動いているから。さつまいもを消化する時に出るガスは、においのもとが少ないので、くさくさないおならが出ます。消化がきちんとできている証拠です。
	さつま汁	削り節(だし用) みそ さつまいも 大根 とり肉 玉ねぎ 葉大根	625	
	ヨーグルト	ヨーグルト	836	
26 月	ごはん とりのみそ焼き	ごめ とり肉 きび糖 塩こうじ しょうゆ みそ ねり梅 みりん	503	れんこんはハスの茎を食べる野菜です。泥の中で育ち、茎に栄養を蓄えます。お城などの堀にハスの花が咲いているのを見たことがありますか？これは戦などの時に食べ物に困らないように植えられたといわれています。昔の人の知恵ですね。
	きんぴられんこん	れんこん ごま油 ぶた肉 枝豆 だし きび糖 みりん しょうゆ にんじん ごま こんにゃく はちみつ	617	
	カレーなんばん汁	削り節(だし用) 油あげ 小松菜 大根 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しめじ トマト ルウ しょうゆ	843	
27 火	ごはん 野菜コロッケ	ごめ 野菜コロッケ 油 ソース	534	1月にブロッコリーが『指定野菜』になるというニュースが流れました。指定野菜は消費量が多く、国民の生活上に重要な野菜のこと。14種類の野菜が登録されていて、50年前のじゃがいも以来だそうです。ブロッコリーはとても身近な野菜なんです。
	小松菜ソテー	小松菜 にんじん ウインナー ほうれん草 コーン キャベツ 塩 油 ワイン こしょう コンソメ	669	
	ポーシチュー	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー トマト デミグラスソース いんげん ワイン にんにく しょうが ぶた肉 油 ルウ	888	
28 水	ごはん マーボーひじき	ごめ ごま油 とうふ にんじん ぶた肉 長ねぎ ひじき たけのこ 玉ねぎ 椎茸 れんこん みそ マーボーのもと にんにく	537	給食でよく登場するぶた肉は、体を作るたんぱく質とビタミン、鉄分が含まれています。特に体の疲れをとるビタミンB1が多いです。残さず食べて、元気に過ごしましょう。よくかむことも忘れずに！
	むらさきいもち	むらさきいもち	638	
	中華コーンスープ	クリームコーン 葉大根 ごま油 玉ねぎ えのき コーン ルウ 長ねぎ 塩 こしょう がらスープ	825	
29 木	ごはん サバのさらさあげ	ごめ サバ しょうゆ しょうが 塩こうじ 酒 カレー粉 ごめ粉 かたくり粉 油	505	サバは、生活習慣病予防に効果があるEPAやDHAがたくさん含まれています。特にDHAは脳の栄養素ともいわれ、積極的にとりたいものです。安く栄養も豊富なので、給食でも活用しています。
	のりサラダ	とり肉 にんじん きゅうり キャベツ もやし のり 酢 きび糖 しょうゆ ドレッシング	642	
	根菜のごまみそ汁	削り節(だし用) みそ ごま れんこん 白菜 葉大根 玉ねぎ ごぼう	850	

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆学校給食エネルギー摂取基準→幼稚園：490kcal 小学校(中学年)：650kcal 中学校：830kcal

※給食費2月分の振替は2月29日(木)です。振替日の前日までに残高確認をお願いいたします。(幼稚園・小学校4500円、中学校5200円)

あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りかす(うんち)となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起したりします。腸内環境は全身の健康にも深く関与しますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。



腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

- 食事は朝・昼・夕 よく体を動かす
- 水分を十分にとる
- 便意を我慢しない
- 食事は朝・昼・夕 と規則正しくとる

今月のクラスへ配るひとくちメモは白浜幼稚園のみなさんが考えたクイズです。楽しみにしていてください。

腸の健康に役立つ食べ物

便物の人は意識してとりましょう！

- 食物繊維の多い食品
 - 野菜
 - 果物
 - いも類
 - きのこ類
 - 海藻類
 - 豆類
- 発酵食品
 - ヨーグルト
 - 乳酸菌飲料
 - 納豆
 - 漬物

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。