



2月献立予定表

2月の目標 茅野市の食べ物を知ろう



2月は暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。寒さに負けず、元気に過ごせるように、無病息災の願いをこめて、豆まきで災いを追い払いましょう。節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節の変わり目を指していました。それが次第に、立春の前の日だけをいうようになりました。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追い払い、福を呼び込みます。

日 曜日	しゅしょく 主食	牛乳	おかず 主菜/副菜/汁	赤のたべもの				黄のたべもの		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	ゆかりごはん		揚げ出し豆腐 和風ポテトサラダ 春菊のみそ汁	豆腐 ちくわ 凍り豆腐 みそ	牛乳	にんじん 春菊 ほうれん草 ゆかり	しょうが 大根 コーン 玉ねぎ えのき	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油	588kcal 22.6g	20g 2.2g	
2	ホットドッグ		セルフ・ホットドッグ マカロニサラダ かき卵汁 スイーツプリンク	ウインナー ツナ 鶏卵	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン スイーツプリンク	パン マカロニ 片栗粉	マヨドレ	655kcal 26.4g	32.6g 3g	
3	ごはん		いわしのかば焼き 切り干し大根の煮物 吉野汁 豆菓子	いわし 鶏肉 さつまあげ 油揚げ ちくわ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	しょうが 切り干し大根 ごぼう 大根 ねぎ	米 片栗粉 水あめ 砂糖 こんにやく	油ごま	657kcal 29.3g	24.2g 2g	
6	キムタクご飯		干草卵 じゃがいものみそ汁 りんご	豚肉 鶏肉 鶏卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん 絹さや	にんにく 白菜キムチ りんご ねぎ たくあん漬 玉ねぎ えのき しいたけ	米 じゃがいも 砂糖	油ごま	611kcal 27.4g	19.9g 2.8g	
7	にゅうめん		(豚卵にゅうめんの汁) 海鮮春巻き 中華くらげのサラダ	豚肉 鶏卵 えび いか たらすりみ ホタテ貝柱	牛乳 チーズ	にんじん みつば	玉ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	麵 砂糖 片栗粉 春雨 春巻き	油 マヨドレ	654kcal 33.8g	22.3g 2.5g	
8	ごはん		わかさぎの甘辛 じゃがいもといかの煮物 寒天のごま酢和え	いか 鶏肉	牛乳 わかさぎ 寒天	いんげん 小松菜 にんじん	しょうが キャベツ えのき	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油ごま	584kcal 26.4g	16.5g 1.8g	
9	食パン		ひじきと蓮根のサラダ ポークビーンズ フルーツクリーム	ちくわ ツナ 豚肉 大豆	牛乳 生クリーム ひじき	にんじん パセリ	みかん缶 玉ねぎ バナナ 黄桃缶 コーン 洋菜缶 キャベツ きゅうり れんこん えのき	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま マヨドレ	666kcal 29.6g	27.7g 2.8g	
10	ごはん		すき焼き風煮 和風サラダ 大豆とごぼうの甘辛	豚肉 牛肉 焼き豆腐 大豆	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ えのき キャベツ ねぎ きゅうり 大根 ごぼう	米 しらたき 砂糖 片栗粉	油ごま	646kcal 26.9g	21g 1.7g	

茅野市 寒天の日



毎年2月16日は茅野市の『寒天の日』です。

茅野市に寒天作りが伝えられたのは、180年くらい前のことです。(1840年代)。昔からこの地域で作って食べてきた寒天を大事にし、この味を将来受け継いでほしいと願って、給食でも寒天料理を提供します。高血圧、高コレステロール、高血糖などの生活習慣病の予防や改善に役立ちます。家庭でもたくさん取り入れてほしいです。

今年の給食では2月15日(水)を寒天の日として実施します。この寒天は寒天組合と茅野

オレンジミルク寒天

<材料>約10人分

- ・角寒天・・・1本
- ・水・・・350mL
- ・砂糖・・・100g
- ・牛乳・・・300mL
- ・みかん缶・・・100g
- ・ゼリーカップ・・・10個
(流し型)

<作り方>

- ①角寒天は洗って水に浸しておく。
- ②寒天を良く絞り、細かくちぎって分量の水で煮とく。
- ③寒天が煮とけたら、砂糖を加えさらに煮る。
- ④牛乳を入れ煮る。
- ⑤みかんを崩して混ぜる。
- ⑥カップに流し入れ、冷やす。

みかんを入れると、さっぱりしてとてもおいしいです。

日 曜日	主食	牛乳	おかず 主菜/副菜/汁	赤のたべもの				緑のたべもの		黄のたべもの		エネルギー	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	食塩相当量			
13月	ごはん		まつかさや松笠焼き 磯香和え けんちん汁	鶏肉 豚肉 鶏卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 しらす干し 焼きのり	にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	米 パン粉 砂糖 こんにやく 里いも	ごま油	613kcal 27.9g	21.9g 2.2g			
14火	ソフト麺		(五目あんかけの真) 大根サラダ チョコブラウニー	豚肉 いか えび ツナ 鶏卵	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが 玉ねぎ しいたけ たけのこ 白菜 大根 キャベツ きゅうり もやし	麵 片栗粉 砂糖 小麦粉 チョコレート	油 バター	659kcal 29.2g	18.4g 2.6g			
15水	ごはん		寒天入りのハンバーグ 寒天サラダ 寒天スープ オレンジミルク寒天	豆腐 豚肉 鶏肉 なると	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ しいたけ 白菜 みかん缶	米 砂糖		598kcal 29g	19.5g 1.9g	茅野市寒天の日献立		
16木	ロールパン		ハムエッグ 鯉レモンサラダ クリームシチュー	ハム 鶏卵 鯉フレーク 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ 小松菜 ほうれん草	もやし しめじ きゅうり キャベツ レモン汁 玉ねぎ かぶ	パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	バター	621kcal 30.6g	28.4g 3.1g			
17金	ごはん		さばのみそだれがけ 福神漬け和え かき卵汁	さば 鶏卵 みそ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ 大根 きゅうり 福神漬け 玉ねぎ ねぎ えのき しめじ	米 砂糖 片栗粉	ごま	597kcal 23.7g	23.7g 2.6g			
20月	中華丼		中華丼の真 大学いも いよかん	豚肉 いか えび うずら卵	牛乳	にんじん 絹さや	しょうが 玉ねぎ たけのこ きくらげ しいたけ 白菜 いよかん	米 片栗粉 砂糖 さつまいも 水あめ	油 ごま	622kcal 23.8g	16.5g 2g			
21火	みそラーメン		カレー肉まん 春雨サラダ (みそラーメンの汁)	豚肉 鶏卵 ハム みそ	牛乳	にんじん 青梗菜	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン もやし しいたけ メンマ ねぎ きゃべつ	麵 小麦粉 砂糖 春雨	油	696kcal 29.6g	18.7g 2.9g			
22水	ごはん		いかリング揚げ じゃがいものごまみそ和え 豆腐のくす煮 ヨーグルト	いか ちくわ 豆腐 えび みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 ほうれん草	しょうが もやし しめじ 白菜	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま	645kcal 31g	17.7g 2.3g			
24金	ごはん		鶏肉のねぎ塩焼き からし和え 田舎汁	鶏肉 油揚げ ちくわ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが ねぎ もやし キャベツ きゅうり 大根	米 砂糖 こんにやく さつまいも	油 ごま	541kcal 27.6g	15.3g 2.3g			
27月	ごはん		焼きししゃも キムチーズ肉じゃが はりはり漬け	ししゃも 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜キムチ 切り干し大根 キャベツ たくあん漬け	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	600kcal 31.7g	16.3g 2g			
28火	きしめん		(カレー南蛮きしめんの真) ミルクピーンズ おひたし	鶏肉 大豆 きなこ	牛乳 コンデンスミルク	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しいたけ ねぎ 白菜 もやし	麵 小麦粉 片栗粉 砂糖	油	584kcal 27.4g	16.9g 1.9g			

献立は都合により変更することがあります。

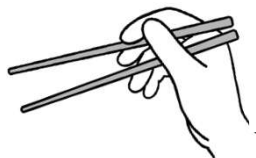
小学生(中学年)の栄養量目標値は、エネルギー 650kcal、たんぱく質 21.1~32.5g、脂質 14.4~21.7g、食塩相当量は2.0g未満です。

はしをしようすにつかおう!

給食時間に栄養教諭がクラスを回っています。はしの持ち方が気になることがあります。中指の動かし方や上のはしの動きが大事です。ご家庭でも夕食の時など話題にさせていただければありがたいです。はしを上手につかえるようになってほしいです。また左手でおちゃわんや汁わんを持って食べるようにしましょう。

はしのもちかた

うえのはしは、えんぴつをもつようにもち

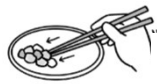


はしのつかいかた

はさむ



すくう



ませる



まぜる

きりさく

ごはん・しる物の食べ方

ごはん



茶わんを口に近づけて食べる

しる物



しるわんのへりに、直接口をつけて吸う