

2月2日(月)

なめし
菜飯、牛乳、くじらのたつたあげ、
ぶたにく に あま ず
豚肉とじゃがいもの煮もの、もやしの甘酢あえ



日本では、昔からくじらを使ったさまざまな料理が食べられてきました。肉だけでなく、皮や内臓、^お尾びれまで工夫して無駄なく利用するので、くじらは「捨てるところがない」といわれています。

くじらの肉には、体をつくるもとになるたんぱく質のほか、不足しやすい鉄が多く^{ふく}含まれています。

今日は、「くじらのたつたあげ」が出ます。

「豚肉とじゃがいもの煮もの」は、「大豆」の除去食対応^{こんだて}献立です。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・くじらのたつたあげ ・ ^{ぶたにく} 豚肉 ・けずりぶし
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・ひろしまな ・にんじん
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ ・むきえだまめ ・ブラックマッペもやし
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ・じゃがいも ・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・なたね油

2月3日(火)

コッペパン、ブルーベリージャム、牛乳、

押しむぎ
押麦のグラタン、スープ、いよかん

押し 麦

大麦を精白し、蒸気で加熱し、柔らかくなったところをローラーで平たくしたものが「押しむぎ」です。大麦はそのままでは水を吸いにくく、消化がよくないため、押し麦が開発されました。

主な栄養素は炭水化物ですが、腸の働きを整える「食物繊維」も多く含まれています。

今日の給食では、押し麦をグラタンに使っています。



1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・鶏肉 ^{けいにく} ・豚肉 ^{ぶたにく}
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ ・キャベツ ・マッシュルーム ・だいこん ・グリンピース ・いよかん
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・コッペパン ^{おしむぎ} ・押し麦 ・パン粉(米粉) ・ブルーベリージャム
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・綿実油 ^{めんじつゆ}

2月4日(水)

ごはん、牛乳、いわしのしょうがじょうゆかけ、

ふくに
含め煮、いり大豆、焼きのり



節分の日には、病気や悪い出来事を追い払うため、
鬼が苦手ないわしの頭をヒイラギの枝にさして、家の入口
に立てる風習があります。

また、「鬼は外、福は内」と言って豆まきをしたり、
年の数だけ、いり大豆を食べたりする風習もあります。

給食では、節分の行事献立として「い
わしのしょうがじょうゆかけ」と「いり
大豆」が出ます。



1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・いわし ・ ^{ふたにく} 豚肉 ・けずりぶし ・いり大豆
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳 ・焼きのり
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん ・さんどまめ
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・しょうが ・だいこん ・ごぼう ・しめじ
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ・砂糖 ・じゃがいも
6群	(主に脂質を多く含む食品群)

2月5日(木)

黒糖パン、牛乳、豚肉^{ぶたにく}のカレー風味焼き、
コーンスープ、カリフラワーのピクルス

よい姿勢で食べよう

姿勢をよくするためのポイント

- 椅子に深く座る。^{いす}
- 背もたれに寄りかからない。
- 机と体は、こぶし一つ分あける。
- 両足を床^{ゆか}につける。



よい姿勢で食べると、食べ物の消化や吸収がよくなります。

食事^ふ中の姿勢を振り返ってみましょう。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・豚肉 ^{ぶたにく}
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん ・パセリ
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ ・はくさい ・コーン ・カリフラワー
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・黒糖パン ・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・綿実油 ^{めんじつゆ}

2月6日(金)

ごはん、牛乳、肉じゃが、
はくさいのゆず風味、しろはなまめに
白花豆の煮もの



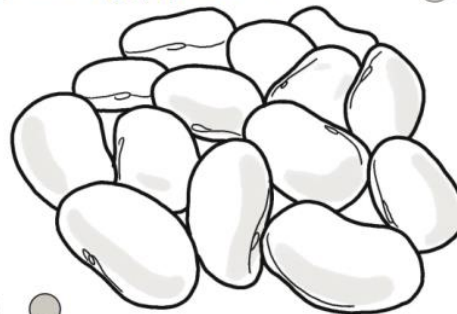
白花豆

白花豆は、べにばないんげんの仲間です。

花も実も白いことから、白花豆と呼ばれるようになりました。

江戸時代に日本へ伝わり、大正時代になって食用として
さいばい
栽培されるようになりました。

主な産地は、北海道です。

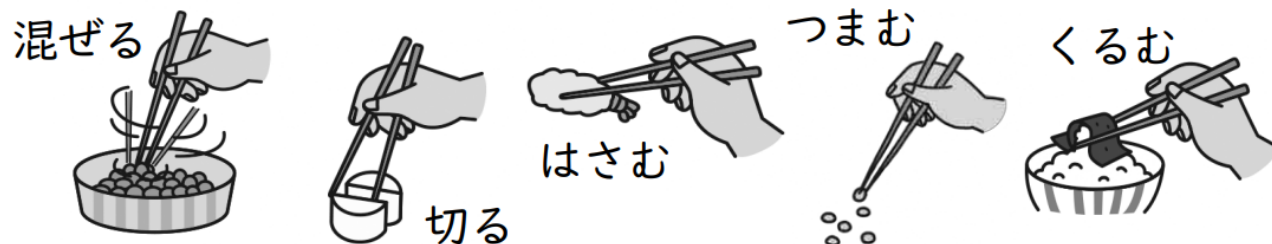


1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・牛肉 ・けずりぶし ・ <small>しろはなまめ</small> 白花豆
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん ・さんどまめ
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ ・はくさい ・ゆず
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ・じゃがいも ・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・ <small>めんじつゆ</small> 綿実油

2月9日(月)

ごはん、牛乳、たらフライ、うすくず汁、
こまつなのごまあえ、おさつチップス

正しいはしの使い方



はしを正しく使うことで、料理が食べやすく、マナーがよいといわれています。

やってはいけないはしの使い方



1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・たらフライ ・鶏肉 ^{けいにく} ・けずりぶし
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳 ・だしこんぶ
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん ・みつば ・こまつな
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・はくさい ・だいこん ・しいたけ
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ・じゃがいもでん粉 ・砂糖 ・おさつチップス
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・なたね油 ・すりごま ・いりごま

2月10日(火)

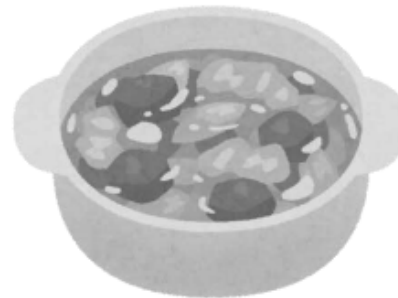
コッペパン、バター、牛乳、ポトフ、

けいにく
鶏肉と野菜のケチャップソテー、デコポン

ポトフ

ポトフとは、肉や野菜、香草などを煮込んだフランスの家庭料理の一つです。フランスでは、煮込んだ肉や野菜をスープと別々に盛り付けて食べます。

今日のポトフは、牛肉やウィンナー、じゃがいも、キャベツ、にんじん、えだまめを使っています。



「ポトフ」は、「大豆」の除去食対応献立です。こんだて

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・ <small>けいにく</small> 鶏肉 ・牛肉 ・ウィンナー
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・ピーマン ・にんじん
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・キャベツ ・むきえだまめ ・たまねぎ ・デコポン
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・コッペパン ・じゃがいも
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・ <small>めんじつゆ</small> 綿実油 ・バター

2月12日(木) ハヤシライス、牛乳、

きゅうりのバジル風味サラダ、いもけんぴフィッシュ

いもけんぴフィッシュ

いもけんぴとは、さつまいもを細く切って油で揚げ、煮
つめた砂糖をからめたお菓子^{かし}です。

「いもけんぴフィッシュ」には、いもけんぴとかたくちいわしが
入っています。

歯ごたえがあるので、
しっかりよくかんで食べま
しょう。



1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・牛肉
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳 ・いもけんぴフィッシュ
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ ・グリーンピース ・セロリ ・にんにく ・マッシュルーム ・きゅうり
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ・上新粉 ・じゃがいも ・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・めんじゅ ^{めんじゅ} 油 ・綿実油

2月13日(金)

おさつパン、牛乳、^{ぶたにく}豚肉と^にごぼうの煮もの、
なにわうどん(とろろこんぶ)、
固形チーズ

なにわうどん

なにわうどんは、きつねうどんをイメージしています。

三角形に切って、甘辛く煮た^{あまから}うすあげ、かまぼこ、はくさい、青ねぎが入ったうどんにとろろこんぶを入れて食べます。

とろろこんぶは、^{しょくす}食酢などに^つ漬けて^{やわ}柔らかくした
たこんぶの表面を糸状に^{けず}細長く削ったものです。



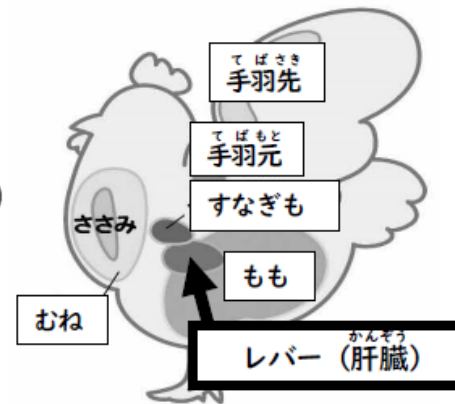
きつねうどんは、大阪で生まれたといわれています。また、とろろこんぶは、昔から大阪で作られてきました。この二つを組み合わせたうどんを大阪市の給食では「なにわうどん」と呼んでいます。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・ ^{ぶたにく} 豚肉 ・かまぼこ ・けずりぶし ・うすあげ
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳 ・とろろこんぶ ・固形チーズ ・だしこんぶ
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん ・青ねぎ
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ ・はくさい ・ごぼう
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・おさつパン ・うどん ・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群)

2月16日(月)

チキンレバーカレーライス、牛乳、
きゅうりとコーンのサラダ、洋なし(カット缶)

鶏レバー



鶏レバーには、赤血球（ヘモグロビン）の材料になる鉄が豊富に含まれており、貧血を予防する働きがあります。

また、肉や魚などの動物性食品に含まれる鉄は、体に吸収されやすい特徴があります。

今日の給食では、チキンレバーカレーライスに鶏レバーのペーストを使っています。レバーを食べやすくするために、しょうがやにんにく、セロリを使っています。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・鶏肉 ・鶏レバー
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ ・セロリ ・しょうが ・にんにく ・きゅうり ・コーン ・洋なし(缶づめ)
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ・じゃがいも ・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・めんじゅ油 ・綿実油

2月17日(火)

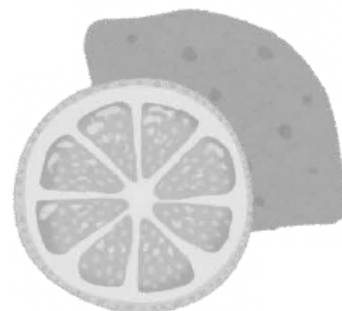
ごはん、牛乳、あかうおのレモンじょうゆかけ、
みそ汁、牛ひじきそば

レモン

今日の給食では、
国産のレモンを使用しています。

レモンは、インド原産の果物です。日本には江戸時代に伝わり、瀬戸内海の島々を中心に栽培されるようになりました。夏に雨が少なく、冬に暖かい地域が栽培に適しています。

日本では、広島県、愛媛県、和歌山県で主に生産されています。



1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・あかうお ・とうふ ・うすあげ ・赤みそ ・白みそ ・けずりぶし ・牛ひき肉
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳 ・だしこんぶ ・ひじき
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん ・青ねぎ
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・レモン ・だいこん ・たまねぎ ・はくさい ・しょうが
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・めんじつゆ ・綿実油

2月18日(水) 黒糖パン、牛乳、^{けいにく}鶏肉とほうれんそうのシチュー、
キャベツとコーンのサラダ、デコポン



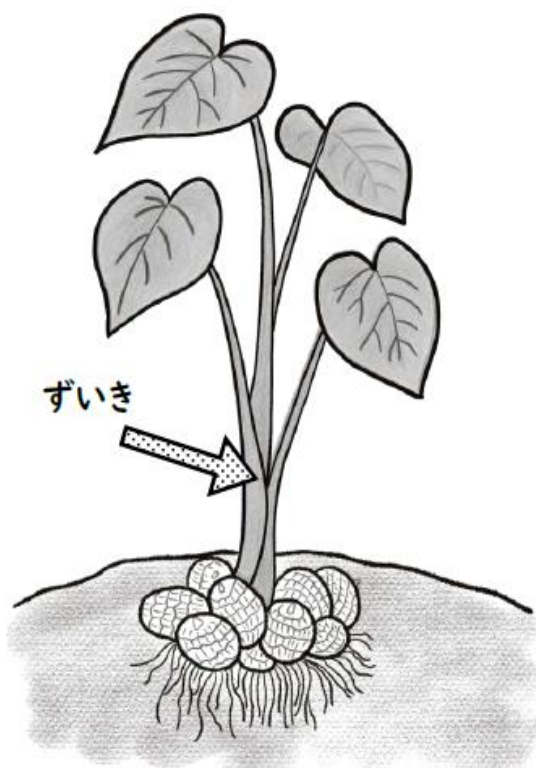
デコポンは、冬から春にかけてが旬^{しゅん}の果物です。
熊本県の不知火町^{しらぬひまち}（現在の宇城市^{うきし}）で最初に栽培^{さいばい}
されたことから「不知火（しらぬひ）」と名前が付き
ました。そのうち、糖度や酸度などが一定の基準を
満たしたもののだけが「デコポン」と呼ばれます。
熊本県や愛媛県、和歌山県などで、多く栽培^{さいばい}され
ています。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・ ^{けいにく} 鶏肉 ・ベーコン
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん ・ほうれんそう
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ ・エリンギ ・キャベツ ・コーン ・デコポン
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・黒糖パン ・じゃがいも ・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・ ^{めんじつゆ} 綿実油

2月19日(木)

ごはん、牛乳、豚肉と干しずいきのみそ煮、
五目汁、焼きじゃが

干しずいき



さといもの葉と茎をつなぐ部分を
「ずいき」と呼びます。

干しずいきは、ずいきの皮をむいて、
水にさらした後、乾燥させたものです。

食物繊維やカルシウム、鉄を多く
含んでいます。

今日の給食では、「豚肉と干しずいきの
みそ煮」に使っています。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・豚肉 ・うすあげ ・赤みそ ・けずりぶし ・鶏肉
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳 ・だしこんぶ
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・青ねぎ ・にんじん ・みつば
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・干しずいき ・はくさい ・たまねぎ ・えのきたけ
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ・砂糖 ・じゃがいも
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・綿実油

2月20日(金)

レーズンパン、牛乳、中華^{ちゅう か}おこわ、

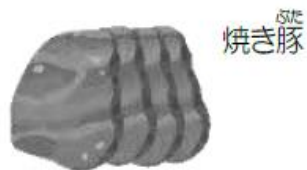
卵スープ、キャベツのオイスターソースいため

おこわ



おこわは、もち米にくりや豆、山菜などを入れて炊いたものをいいます。もち米が入っているため、もちもちとした食感があります。

今回の給食は、焼き豚^{ぶた}、くり、しいたけが入った「中華^{ちゅう か}おこわ」です。



「卵スープ」は、「卵」の除去食対応献立です。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・焼き豚 ^{ぶた} ・鶏肉 ^{けいにく} ・鶏卵 ^{けいらん}
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・チンゲンサイ ・にんじん
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・しいたけ ・たまねぎ ・キャベツ
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・レーズンパン ・もち米 ・じゃがいもでん粉
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・くり ・ごま油 ・綿実油 ^{めんじつ ゆ}

2月24日(火)

ごはん、牛乳、ヤンニョムチキン、
とうふのスープ、切干しだいこんのナムル

とうふ

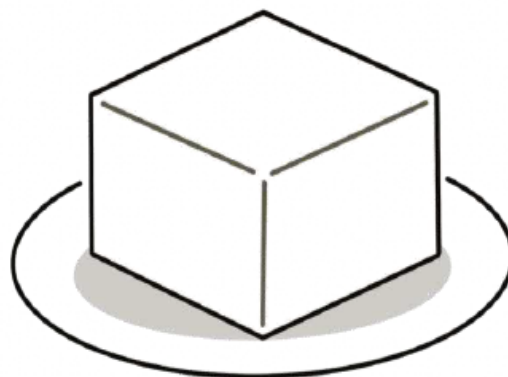
とうふは、大豆から作られる食品です。

筋肉や血液など体をつくるもとになるたんぱく質や、骨

や歯をつくるもとになる

カルシウムなどの栄養素が

多く含まれています。



1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・鶏肉 ^{けいにく} ・焼き豚 ^{ぶた} ・とうふ
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・ほうれんそう ・にんじん
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・しょうが ・にんにく ・たまねぎ ・きゅうり ・切干しだいこん
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ・じゃがいもでん粉 ・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・なたね油 ・ごま油 ・いりごま

2月25日(水)

ごはん、牛乳、すき焼き煮、

ブロッコリーのしょうがづけ、いちご、焼きのり

いちご

いちごは、江戸時代に観賞用としてオランダから伝えられました。

いちごは、果物の中でも特にビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCには、傷の回復を早めたり、病気に対する抵抗力を強めたりする働きがあります。



主な産地は、栃木県、福岡県、
熊本県です。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・牛肉 ・とうふ
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳 ・焼きのり
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん ・ブロッコリー
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・はくさい ・白ねぎ ・まいたけ ・しょうが ・いちご
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・めんじゅ油

2月26日(木)

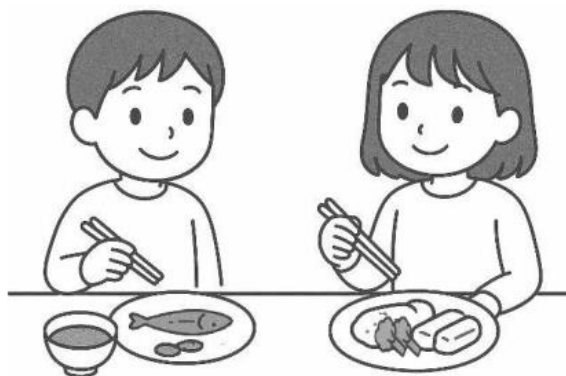
黒糖パン、牛乳、白身魚フリッター、
スープ煮、きゅうりのピクルス、^{はっこうにゅう}発酵乳

好ききらいしないで食べよう

食品には、いろいろな栄養素が^{ふく}含まれています。

しかし、一つの食品だけで必要な栄養素のすべてをとることは
できません。成長期は体の土台をつくる大切な時期です。

いろいろな食品を組み合わせ、
栄養バランスのとれた食事を心がけ
ましょう。



1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・白身魚フリッター ・ ^{けいにく} 鶏肉
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳 ・ ^{はっこうにゅう} 発酵乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん ・パセリ
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・キャベツ ・たまねぎ ・マッシュルーム ・きゅうり
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・黒糖パン ・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・なたね油 ・ ^{めんじつゆ} 綿実油

2月27日(金)

とり
鶏ごぼうご飯(きざみのり)、牛乳、
みる
みそ汁、焼きれんこん

和食について

和食とは、日本で昔から食べられてきた伝統的な料理や食文化のことをいいます。栄養バランスがよく、季節や自然を大切にする料理です。
和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

「和食」の4つの特徴

①多様で新鮮な食材と

その持ち味の尊重



②健康的な食生活を
支える栄養バランス



③自然の美しさや
季節の移ろいの表現



④正月などの年中行事との
密接な関わり



1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・鶏ひき肉 ・豚肉 ・白みそ ・けずりぶし ・赤みそ
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳 ・きざみのり ・だしこんぶ
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん ・だいこん葉
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・しょうが ・グリンピース ・たまねぎ ・れんこん ・ごぼう ・はくさい ・えのきたけ
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・綿実油