



# 2月 こんだてよていひょう



\*今月の食材の中で、米、牛肉（ワインビーフ）、ねぎ（ぎゅぎゅっとねぎ）、きくらげ、あかさかとま도가甲斐市産です。

2022 敷島学校給食センター

日	曜日	こんだてのなまえ			しょくひんのしゅるいとほたらき			でんごんぱん
		主食	牛乳	副食	あか ち・にく・ほねになるもの	みどり からだのちょうしをとのえるもの	きいろ ねつやちからのもとなるもの	
1	火	そぼろパン		とりにくのレモンソースがけ はなやさいサラダ ミネストローネスープ いちごのジュレ	ぎゅうにゅう とりにく ショルダーベーコン あかいんげんまめ	レモンかじゅう きゅうり キャベツ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ	パン かたくりこ こめあぶら さとう ドレッシング オリブオイル じゃがいも マカロニ	「ミネストローネ」はイタリア料理で、「真たくさん」「ごちや混ぜ」などの意味があります。おもにトマトを使った野菜スープです。
2	水	ビビンバ		あざりとチンゲンサイのスープ マスカットとアロエのヨーグルト	ぶたひきにく たまご みそ ぎゅうにゅう あざり きぬどうふ ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たけのこ ぜんまい だいずもやし ほうれんそう たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ アロエ ぶどう	こめ むぎ きょうかまい さとう こめあぶら いりこま すりこま	ビビンバは、韓国料理の混ぜごはんです。「ビビン」が「混ぜ」を意味し、「バ」が「ごはん」を意味します。
3	木	<節分給食> ごこくひじき ごはん 		ひじき ぎゅうにゅう いわしのカリカリフライ よせなべふうスープ ごますあえ ふくまめミックス	ひじき ぎゅうにゅう いわし とりにく やきどうふ かまぼこ ずらのたまご かつおぶし (だし)	しょうが ほししいたけ にんじん はくさい ねぎ (ぎゅぎゅっとねぎ)	こめ むぎ きょうかまい ごま キヌア オートミール ひえ あわ こめ こかたくりこ こめあぶら はるさめ さとう こめあぶら すりこま さとう こむぎこ	2月3日は節分です。2月4日が「立春」なので、その前日の3日が節分になります。節分を迎えるごころの上では春を迎えます。節分は季節と季節の変わり目を意味し、昔の日本では、災厄の変わり目には災いが起こるといわれており、それを鬼に見立てて、豆まきをしたり、いわしの頭をヒイラキの枝を家に入り口に飾って鬼を追い払う行事を行って来ました。
4	金	ながさき ちゃんぽん		にくシューマイ ごまドレッシングあえ はるかみかん	ぶたにく やきちくわ いかえび ぎゅうにゅう ぶたひきにく	たまねぎ たけのこ にんじん もやし キャベツ とうもろこし こまつな きくらげ ねぎ (ぎゅぎゅっとねぎ)	ちゅうかめん こめあぶら パンこ かたくりこ さとう シューマイのかわ さとう ごまあぶら ごま	みなさんは、食事のあいさつをきちんとしていますか？食事の前には、食べ物に感謝する気持ちをもって「いただきます」、食べ終わったら関わってくれた人たちに感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」のあいさつをしましょう！
7	月	とりにくの みそがらめ バーガー		かぶとこまつなのクリームに かいそうとコーンのサラダ いよかんゼリー	とりにく みそ ぎゅうにゅう ショルダーベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム わかめ あかつのまた こんぶ くわわかめ あおつのまた	しょうが たまねぎ にんじん しめじ かぶ こまつな キャベツ きゅうり もやし とうもろこし いよかん	パン かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう いりこま こめあぶら ホホワイトル ドレッシング ゼリー	みなさんは、食事の前やトイレの後、外から帰った時など、きちんと石けんで手を洗っていますか？コロナウイルス、ノロウイルスやかぜの予防には、手洗い・うがいが効果的です。寒いからといって、面倒がらずにしっかりと洗いましょう！
8	火	むぎごはん		やはだいぬのあじつけのり きんぬだいのしょうゆこうじやき だいこんのそぼろに さつまじる	のり きんぬだいのり とりにく やきちくわ	にんじん だいこん しょうが さやいんげん ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ (ぎゅぎゅっとねぎ) こんにゃく	こめ むぎ きょうかまい かたくりこ さとう さつまいも	さつまいものおいしい季節です。さつまいもは、日本の鹿児島県（薩摩～さつま）に最初に伝わったことからこの名前がつきました。食物繊維が多く、おなかのおそうじをしてくれます。また、さつまいもは、根が空っぽでできたものです。
9	水	キムチ チャーハン		はるまき ナムル コーンたまごスープ フルーツあんじん	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく はたてが い きぬどうふ たまご (とうにゅう)	にんにく しょうが はくさいキムチ ねぎ (ぎゅぎゅっとねぎ) さやいんげん にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが だいずもやし ほうれんそう しめじ にんじん きくらげ ほししいたけ とうもろこし ねぎ (ぎゅぎゅっとねぎ) たまねぎ おうとう あんず	こめ むぎ きょうかまい ごまあぶら こむぎこ はるさめ さとう はるまきのかわ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ あんじんどうふ	キムチは、白菜などの野菜と塩・とうがらし。魚塩辛・にんにくなどを主に使用した韓国の漬物です。白菜で作られたものが代表的です。はるまきは、中国料理のひとつです。もともとは立春のごころ、新芽が出た野菜を煮とって作られたことから「春巻き」という名前がつきました。英語ではそのまま「スプリングロール」といいます。
10	木	キャロット ロールパン		シイラのトマトたっぷりソース ほうれんそうサラダ いなかならスープ とうにゅうパンナコッタ (いちごソース)	シイラ いとかまぼこ ショルダーベーコン (とうにゅう)	にんにく たまねぎ バセリ トマト (あかさかとまど) ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし しめじ たまねぎ にんじん かぼちゃ さやいんげん いちご	パン かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう マヨネーズ (たまごなし) じゃがいも パンナコッタ	冬に旬を迎えるほうれんそうは、微量栄養素の宝庫です。緑黄色野菜の代表的なほうれんそうは、カロチンをたくさん含んでいます。カロチンは体内でビタミンAとして働き、目の機能を高めたり、粘膜を丈夫にして抵抗力を強化します。ビタミンCやミネラルも多く、育ち盛りの皆さんには食べてもらいたい野菜です。

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。

14	月	<p>&lt;バレンタインデー 給食&gt;</p> <p>ピタパン</p> 		<p>ぎゅうにゅう</p> <p>チリコンカン</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>ドレッシングサラダ</p> <p>チョコプリン</p>	<p>ふたひきにく だいず ショルダーベーコン</p> <p>とりにく ヨーグルト</p> <p>きゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし</p>	<p>にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト</p> <p>にんにく しょうが レモンかじゅう</p> <p>チョコプリン</p>	<p>ピタパン</p> <p>オリブオイル さとう</p> <p>ドレッシング</p> <p>チョコプリン</p>	<p>2月14日はバレンタインデーです。女性が好きな男性やお世話になっている男性にチョコレートを渡します。1970年頃に日本に定着してきました。給食にもハートのチョコプリンなどバレンタインデーらしい献立にしました。</p>
15	火	<p>ジャージャーめん</p> 		<p>ふたひきにく みそ</p> <p>ハムとチーズのはさみあげ</p> <p>パンパンジーサラダ</p> <p>スイーツプリングみかん</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ハム チーズ</p> <p>とりササミ</p> <p>みかん</p>	<p>にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ えだまめ</p> <p>キャベツ きゅうり にんじん だいずもやし ブロッコリー</p>	<p>ちゅうかめん ごまあぶら さとう かたくりこ</p> <p>こむぎこ パンこ ごまあぶら</p> <p>ドレッシング</p>	<p>パンパンジーは漢字で書くと「棒麵」と書きます。もともと中国で、煮て食べた肉を棒麵を棒でたいてやわらかくしたからだと言われています。その肉を細くほくして野菜とあえたものが、パンパンジーサラダです。ごまをベースにしてラー油などで辛みをつけたソースであえて食べます。</p>
16	水	むぎごはん		<p>ふたにくのりんごソースがけ</p> <p>おかかあえ</p> <p>だいこんのみそしる</p> <p>アセロラゼリー</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ふたにく</p> <p>かつおぶし</p> <p>あぶらあげ わかめ みそ にほし (だし)</p> <p>みかん</p>	<p>しょうが にんにく りんご たまねぎ レモンかじゅう</p> <p>もやし こまつな はくさい キャベツ</p> <p>だいこん えのきだけ ねぎ (ぎゅぎゅっとねぎ)</p>	<p>こめ むぎ きょうかまい</p> <p>こめあぶら さとう いりごま</p> <p>さとう</p> <p>ゼリー</p> 	<p>寒くなるとう牛乳の摂取が増えます。成長するために必要な骨のもとカルシウムがたっぷり含まれていることから、その吸収がよいからです。牛乳を飲むことで、1回の食事で必要なカルシウムの半分以上をとることができます。もし、アレルギーなどで飲めない人は、小魚や小松菜などでカルシウムをとるようにしましょう。</p>
17	木	<p>クッパ</p> <p>チョコ</p> <p>クルクルパン</p>		<p>いかにのさらさあげ</p> <p>こんさいサラダ</p> <p>りんごのジュレ</p>	<p>ふたにく なると</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>いか</p> <p>しょうが</p> <p>キャベツ にんじん しめじ こぼう れんこん とうもろこし</p> <p>りんご</p>	<p>ほししいたけ にんじん もやし ほうれんそう</p> <p>しょうが</p> <p>キャベツ にんじん しめじ こぼう れんこん とうもろこし</p>	<p>こめ こめあぶら</p> <p>パン</p> <p>かたくりこ こめあぶら</p> <p>ドレッシング</p> <p>ゼリー</p>	<p>クッパとは、韓国料理の一種です。スープとごはんを組み合わせた雑炊のようなものです。スープを表す「フク」とごはんを表す「パブ」が合わさった言葉です。</p>
18	金	<p>ハッシュドビーフ</p> 		<p>ぎゅうにく (ウィンビーフ) なまクリーム</p> <p>ごぼうのマヨネーズソース</p> <p>フルーツのヨーグルトあえ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ショルダーベーコン</p> <p>ヨーグルト</p> 	<p>にんにく しょうが たまねぎ しめじ セロリー にんじん マッシュルーム トマト (あかさかとまど)</p> <p>ごぼう にんじん とうもろこし こまつな</p> <p>パイナップル おうとう みかん りんご</p>	<p>こめ むぎ きょうかまい</p> <p>こめあぶら ルウ</p> <p>こめあぶら マヨネーズ</p> <p>ねりごま いりごま</p> <p>さとう</p>	<p>ハッシュドビーフの「ハッシュド」とは、細かく切ったという意味です。豚肉とたまねぎ、しめじなどの野菜をよく炒め、デミグラスソースなどの調味料で味付けします。</p>
21	月	むぎごはん		<p>にこみおでん</p> <p>かぼちゃとひきにくのサンドフライ</p> <p>ごますあえ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>やきちくわ さつまあげ こんぶ うすらのたまご かつおぶし (だし)</p> <p>ふたひきにく</p> 	<p>だいこん にんじん こんにゃく</p> <p>かぼちゃ たまねぎ</p> <p>キャベツ もやし にんじん こまつな</p>	<p>こめ むぎ きょうかまい</p> <p>じゃがいも</p> <p>パンこ かたくりこ</p> <p>こむぎこ こめあぶら</p> <p>さとう ごまあぶら</p> <p>すりごま</p>	<p>おでんは、日本料理のうち煮物料理の一種で、鍋料理にも分類される。かつお節と昆布でとっただしに味をつけ、さつまあげ、はんぺん、焼きちくわ、つみれ、こんにゃく、大根などいろいろな具材を入れて、煮込みます。</p>
22	火	<p>&lt;富士山の日給食&gt;</p> <p>スパゲティ</p> <p>ミートソース</p> 		<p>ぎゅうひきにく (ウィンビーフ) ふたひきにく とりレバー</p> <p>プリプリえびあげきょうざ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ふじさんワッフル</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>えび</p> <p>たけのこ</p> <p>きゅうり キャベツ アスパラガス とうもろこし</p>	<p>にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん トマト マッシュルーム</p> <p>たけのこ</p> <p>きゅうり キャベツ アスパラガス とうもろこし</p>	<p>スパゲティ こめあぶら さとう</p> <p>ぎょうざのかわ こめあぶら さとう</p> <p>ドレッシング</p> <p>ワッフル</p>	<p>2月23日は「富士山の日」です。富士山の豊かな自然や美しい景色、富士山に関する歴史や文化を後世に引き継ぐことを願う日としています。日本の象徴として世界的に知られている「富士山」について考えてみませんか？</p>
24	木	<p>セルフ</p> <p>ホットドック</p> <p>(ケチャップ)</p>		<p>クラムチャウダー</p> <p>ゆでやさいサラダ</p> <p>しょうなんゴールドゼリー</p>	<p>ソーセージ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ショルダーベーコン あさり</p> <p>ぎゅうにゅう スキムミルク</p> <p>たまねぎ にんじん エリンギ</p> <p>キャベツ</p> <p>キャベツ こまつな きゅうり とうもろこし にんじん</p> <p>ブロッコリー</p> <p>しょうなんゴールドみかん</p>	<p>たまねぎ にんじん エリンギ</p> <p>キャベツ</p> <p>キャベツ こまつな きゅうり とうもろこし にんじん</p> <p>ブロッコリー</p>	<p>じゃがいも こめあぶら</p> <p>ホワイトルウ</p> <p>ドレッシング</p> <p>ゼリー</p>	<p>あさりには、みそ汁はもちろん、酒蒸しやクリームチャウダーなどにも使われる人気のある貝です。あさりには、鉄分が多く含まれ、貧血を予防する働きがあります。</p>
25	金	<p>チキンカツ</p> <p>カレーライス</p> 		<p>ふくじんづけ</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>とりにく こなチーズ</p> <p>スキムミルク</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ツナ わかめ</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご</p> <p>ふくじんづけ</p> <p>だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし</p> 	<p>こめ むぎ きょうかまい</p> <p>じゃがいも カレールウ</p> <p>こめあぶら こめこパンこ</p> <p>ドレッシング</p> <p>さとう すりごま</p>	<p>カレーには欠かせない福神漬けですが、名前通り、七福神という神様からきています。大根、なす、きゅうり、れんこん、なた豆など数種類の野菜を刻んで漬けたものです。</p>
28	月	むぎごはん		<p>すきやきぶうに</p> <p>きびなごのカリカリフライ</p> <p>ほうれんそうのごまあえ</p> <p>キャラメルパンナコッタ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぎゅうにく (ウィンビーフ) やきどうふ</p> <p>きびなご</p> 	<p>にんじん ししいたけ はくさい ねぎ (ぎゅぎゅっとねぎ) しらたき</p> <p>もやし ほうれんそう にんじん はくさい</p>	<p>こめ むぎ きょうかまい</p> <p>こめあぶら さとう</p> <p>じゃがいも こめあぶら</p> <p>さとう すりごま</p> <p>パンナコッタ</p>	<p>パンナコッタはイタリア発祥の洋菓子的一种です。イタリア語で生クリーム(パンナ)を煮た(コッタ)という意味の通り、生クリームがたくさん使われています。つるりとした口当たりで一時期ブームになったデザートです。</p>

※ 献立の内容は材料やその他の都合などで変わることがあります。