



ねん  
2023年

# がつこんだてひょう 2月献立表

はりまちょうがっこうきゅうしょくかい  
播磨町学校給食会 (小学校)



ざいりょう っごう こんだて  
材料の都合により、献立  
をへんこう ばあい  
変更する場合があります。

げつ  
月

か  
火

すい  
水

もく  
木

きん  
金

月	火	水	木	金
<p>がつへいきんえいようか 2月平均栄養価</p> <p>エネルギー 625 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.1 g カルシウム 299 mg 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>1 (水)ぎゅうにゅう わかめごはん ふゆやさいのすましじる さばのみそに</p> <p>播磨小学校の6年2組が考えた「免疫を高めよう！ほかほか給食」です。冬野菜がたっぷりです。</p>	<p>2 (木)ぎゅうにゅう コッペパン クリームシチュー キャベツのサラダ</p> <p>キャベツは、季節に合わせて作られ、一年中出荷されています。冬キャベツは加熱してもくずれず、甘味があるのが特徴です。</p>	<p>3 (金)ぎゅうにゅう せつぶんまめ むぎごはん けんちんじる いわしのかばやき</p> <p>せつぶんの日、年齢の数だけ(もしくは1つ多く)豆を食べて1年の健康を願います。</p>	<p>4 (土)みかんジュース コッペパン ミネストローネ ポテトとおこめのささみカツ</p> <p>ささみは、ささの葉に似ていることから名前がついたと言われています。エネルギーや脂質が少なく、たんぱく質が多く含まれています。</p>
<p>6</p> <p>だいきゅう 代休</p>	<p>7 りゅうにゅう ミニコッペパン ミートスパゲッティ ポテトサラダ</p> <p>播磨南中学校の2年3組の生徒が考えた「ミートスパゲッティ」です。</p>	<p>8 りゅうにゅう ごはん すきやきふうに りっちゃんサラダ ヨーグルト</p> <p>蓮池小学校の6年3組が考えた「栄養バランスがよく、地産地消で、配膳しやすく食べやすい！」献立です。</p>	<p>9 りゅうにゅう ごはん かつめし ポイルキャベツ こまつなのすましじる</p> <p>今日は中学3年生の受験応援献立です。カツを食べて受験に勝ちましょう！ 中学3年生のみなさん頑張ってくださいね。</p>	<p>10 りゅうにゅう ごはん チンゲンサイのスープ きりぼしだいこんのカレーいため</p> <p>切りぼしだいこんのカレー炒めは新メニューです。切りぼしだいこんは、大根を細く切り、天日干しで乾燥させて作ります。</p>
<p>13 りゅうにゅう ごはん だんごじる こんさいサラダ あじつけのり</p> <p>根菜は、土の中で成長する根や茎を食べる野菜のことを言います。今日のサラダには、れんこん、大根、にんじんなどが入っています。</p>	<p>14 りゅうにゅう ごはん みそおでん さけのからあげ</p> <p>蓮池小学校の6年4組が考えた「和食で体を健康に」献立です。</p>	<p>15 りゅうにゅう むぎごはん ハヤシライス フルーツポンチ</p> <p>ハヤシライスは日本で作られた料理です。薄切りにした牛肉とたまねぎを炒め、デミグラスソースで煮込み、ごはんにかける「洋食」です。</p>	<p>16 りゅうにゅう コッペパン コンソメスープ しろみざかなのフライ いちごジャム</p> <p>しろみざかなは身が引き締まっていて、加熱するとふっくらとした食感を楽しむことができます。</p>	<p>17 りゅうにゅう むぎごはん とりどん ゆばのすましじる</p> <p>大豆から作られた豆乳を温めたときにできる膜がゆばです。生ゆばと乾燥ゆばがあります。</p>
<p>20 りゅうにゅう ごはん じゃがいものみそじる ぶたにくのしょうがやき</p> <p>播磨南中学校の2年1組の生徒が考えた「豚肉のしょうが焼き」です。しょうがには体を温める働きがあります。</p>	<p>21 りゅうにゅう ごはん がめに キャベツのおかかあえ</p> <p>がめ煮は鶏肉や野菜などを使うので博多の方言で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたとも言われています。</p>	<p>22 りゅうにゅう のりふりかけ ごはん かやくうどん えびのてんぷら</p> <p>えびの赤い色は「アスタキサンチン」と呼ばれるものです。火を通すことで赤色になります。</p>	<p>23</p> <p>てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p>	<p>24 りゅうにゅう ごはん わかめスープ ぶたにくのかわりあげ</p> <p>わかめの独特のぬめりのもとになっているのは食物繊維です。その他にもカルシウムや鉄分も多く含まれています。</p>
<p>27 りゅうにゅう キムチチャーハン もずくスープ あげぎょうざ</p> <p>今日の献立は、6年生のリクエストが多かったキムチチャーハンと揚げぎょうざです。</p>	<p>28 りゅうにゅう ミニコッペパン やきそば ごぼうサラダ</p> <p>ごぼうは食物繊維が多く、腸の働きを良くし便秘を改善する効果があると言われています。</p>	<p>《りっちゃんサラダ》 2人分</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツ 30g</li> <li>きゅうり 20g</li> <li>とうもろこし 10g</li> <li>にんじん 10g</li> <li>チキンハム 10g</li> <li>刻み昆布 1g</li> <li>糸かつお 1g</li> </ul>	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>キャベツ、きゅうり、にんじんを千切りにする。</li> <li>ハムは1cm幅に切る。</li> <li>キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじんを茹でる。</li> <li>粗熱をとり、冷ます。</li> <li>チキンハム、刻み昆布、糸かつお、調味料を加える。</li> </ol>	

