

学校給食だより

八雲町学校給食センター

2月の行事は「節分」ですね。

節分といえば・・・恵方巻、けんちん汁、こんにゃく、いわし、福茶などを食べたり飲んだりする習わしがあります。

3日はなにが出るかな？



～日本の郷土料理～

《鶏ちゃん》

岐阜の郷土料理です。岐阜県のある町では、卵を得るため各家庭でニワトリを飼育していました。ニワトリは1～2年もすると、卵を生まなくなる「産卵」になります。これを食べたことが鶏ちゃんの始まりとされています。

名前の由来は、豚のホルモン焼きを「トンちゃん(豚ちゃん)」と呼ぶことから「ケイちゃん(鶏ちゃん)」といわれるようになったと考えられています。

「節分」って？

季節の分かれ目という意味です。

なぜ豆をまくの？

季節の分かれ目には邪気が出るとされ、魔除けが必要でした。豆には霊力が宿り、邪気をはらう力があるといわれたことから、



2月のこんだて予定表

韓国の伝統料理 【チャプチェ】

春雨やピーマン、人参、きのこ、牛肉など、各家庭によってさまざまな具材を使った甘辛い炒め物です。漢字では、「雑菜(チャプチェ)」と書き、「雑(チャプ)」は混ぜ合わせる、「菜(チェ)」はおかずという意味です。

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こ ん だ て 名			黄	赤	緑	
				働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
1 (水)	米	飯	牛乳	野菜ボールとしめじのスープ ポークチャップ・大根と水菜のサラダ	米 マーガリン	牛乳・すり身・豚肉・ツナ	ほうれん草・人参・しめじ茸・もやし・生姜 ブロッコリー・筍・玉ねぎ・トマト・大根・水菜
2 (木)	減 量 ご 飯	〃	〃	キムチうどん・鶏肉のから揚げ（小2個・中3個） キャベツごま味噌和え	米・うどん ごま	牛乳・豚ひき肉・鶏肉	にら・人参・白菜・にんにく 長ねぎ・木耳・キャベツ
3 (金)	梅 ご 飯	〃	〃	けんちん汁・厚焼き玉子・昆布と大豆煮物	米 こんにゃく	牛乳・豆腐・鶏卵・大豆 さつま揚げ・昆布	梅・大根・人参・長ねぎ グリーンピース
6 (月)	米	飯	牛乳	えのきと卵の味噌汁・焼きギョウザ （小2個・中3個）ふきの炒め物	米・ギョウザの皮 しらたき	牛乳・鶏卵・豚ひき肉・花竹輪	えのき茸・長ねぎ・人参・ふき 筍・しめじ茸
7 (火)	バ タ ー パ ン	〃	〃	大根のコンソメスープ・スパゲティミートソース 白花豆コロッケ（みかんジャム）	パン スパゲティ	牛乳・わかめ・豚ひき肉 白花豆	大根・玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・みかん
8 (水)	米	飯	〃	豚汁・アジフライ・白菜のおひたし （ミニソース）	米・じゃが芋 こんにゃく	牛乳・豚肉・豆腐・あじ かつお節	ごぼう・大根・人参・長ねぎ 白菜
9 (木)	減 量 ご は ん	〃	〃	ガタタンラーメン・ブロッコリーの塩昆布和え ふりかけ（ひじき）	米・めん ごま・ごま油	牛乳・豚肉・ツト・昆布 ひじき	もやし・木耳・玉ねぎ・メンマ・白菜 人参・長ねぎ・にんにく・ブロッコリー
10 (金)	米	飯	〃	みぞれ汁・カレー肉じゃが・野菜シューマイ （小2個・中3個）（ミニ醤油）	米・じゃが芋 シューマイの皮	牛乳・厚揚げ・豚ひき肉 すり身	なめこ・大根・長ねぎ・玉ねぎ 人参・グリーンピース・ほうれん草
13 (月)	米	飯	牛乳	もずくと豆腐のスープ・チャプチェ もやしのマリネ	米・春雨 ごま・ごま油	牛乳・豆腐・糸かま・もずく 豚肉	長ねぎ・生姜・人参・ピーマン 玉ねぎ・にんにく・もやし・レモン
14 (火)	ココア揚げパン	〃	〃	白菜のクリーム煮・ブロッコリーとチキンのサラダ すだちゼリー	パン マーガリン	牛乳・鶏肉・粉乳	白菜・人参・パセリ マッシュルーム・ブロッコリー
15 (水)	米	飯	〃	すまし汁・厚揚げと豚肉の味噌炒め ツナポテサラダ	米・麩・じゃが芋 マヨネーズ	牛乳・わかめ・厚揚げ・豚ひき肉 ツナ	長ねぎ・キャベツ・玉ねぎ 生姜・きゅうり・人参
16 (木)	山越小学校のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦635 ㊦668	たんぱく質(g) ㊦20.7 ㊦23.4	脂 質(g) ㊦24.7 ㊦28.9	野菜量(g) ㊦114 ㊦128
	減量わかめご飯	牛乳	〃	かしわうどん・野菜かき揚げ ミニトマト（各2個）	米・うどん	牛乳・わかめ・鶏肉	玉ねぎ・人参・しめじ茸・長ねぎ ごぼう・春菊・トマト
17 (金)	米	飯	〃	きゃべつの味噌汁・さんま甘露煮 そばろきんぴら	米・しらたき ごま油	牛乳・油揚げ・さんま・豚ひき肉	キャベツ・人参・ごぼう グリーンピース
20 (月)	米	飯	牛乳	大根の味噌汁・豚肉生姜炒め・青のりポテト	米・じゃが芋	牛乳・豚肉・青のり	大根・えのき茸・長ねぎ・玉ねぎ 人参・生姜
21 (火)	切り込みパン	〃	〃	オニオンスープ・ウインナーケチャップ煮 ポイルキャベツ	パン	牛乳・糸かま・ウインナー	玉ねぎ・人参・コーン・白菜 マッシュルーム・パセリ・キャベツ
22 (水)	東野小学校のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦818 ㊦900	たんぱく質(g) ㊦25.6 ㊦29.0	脂 質(g) ㊦25.9 ㊦26.7	野菜量(g) ㊦106 ㊦130
	米	飯	牛乳	チキンカレー・焼きメンチカツ フルーツゼリー和え	米・じゃが芋	牛乳・鶏肉・粉乳・豚肉・鶏卵	玉ねぎ・人参・パセリ・黄桃 りんご・パイナップル
24 (金)	米	飯	〃	もやしの味噌汁・鶏ちゃん煮 大根ときゅうりの和風和え	米・ごま油	牛乳・油揚げ・鶏肉	もやし・人参・キャベツ・小松菜 にんにく・生姜・きゅうり・大根・コーン
27 (月)	米	飯	牛乳	かきたま汁・いわし味噌煮 ブロッコリーと竹輪の炒め物	米・ごま油	牛乳・豆腐・鶏卵・いわし 竹輪	人参・長ねぎ・ブロッコリー パプリカ・筍
28 (火)	黒 糖 パ ン	〃	〃	豆乳スープ・焼きかまチーズロール きのこサラダ	パン	牛乳・豆乳・すり身チーズ ハム	小松菜・かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ茸 えのき茸・キャベツ・きゅうり・レモン

こんだてせつめい

3日 節分メニューです。今年も元気に過ごせますように！

13日 チャプチェは韓国の定番料理です。

14日 久しぶりの揚げパンはココア味！

31日 パンにウインナーとキャベツをはさんで食べてね。

2月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	657	24.8
中学校	805	29.3

予定回数 19回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。