2月 こんだてよていひょう

小林東方学校給食センター

日	曜	こんだて名	黄の食品 熱や力のもとになる	赤の食品 血・肉・骨をつくる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g)
給食で使う食材を黄・赤・緑の3つの働きに分けています。						
1	月	むぎごはん ちくぜんに ばいにくのあえもの	こめ むぎ こんにゃく さといも さとう ごまあぶら	とりにく ちくわ あおまめ ちりめん かつおぶし	にんじん たけのこ しいたけ ごぼう れんこん きゅうり キャベツ もやし うめ	594 24.5 16.2
2	火	〈節分献立〉 あおまめごはん いわしかんろに かっぱづけ ほうとうじる こくとうビーンズ	こめ さとう でんぷん ごまあぶら ほうとうめん くろざとう	あおまめ いわし とりにく あつあげ みそ だいず	きゅうり だいこん にんじん はくさい しめじ	690 31.1 21.3
3	水	むぎごはん じゃがいものそぼろに にんじんドレッシングサラダ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう ドレッシング	ぶたにく ぎゅうにく あおまめ あつあげ ツナみずに	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	634 23.1 19
4	木	こくとうパン チリコンカン ポテトサラダ	こくとうパン ひよこまめ あおえんどうまめ レッドキドニー さとう じゃがいも マヨネーズ	ウインナー だいず ハム	しめじ たまねぎ にんじん グリンピース トマト きゅうり コーン	709 26.5 30.7
5	金	むぎごはん れんこんきんぴら つみれじる	こめ むぎ こんにゃく さとう ごま ごまあぶら	※ぎゅうにく わかめ あぶらあげ つみれ	れんこん ごぼう たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ	598 24.9 17.3
8	月	ひじきごはん みそにこみうどん ちりめんのすのもの	こめ さとう うどん ごま こんにゃく	ひじき とりにく あぶらあげ かまぼこ みそ ちりめん わかめ	にんじん はくさい ねぎ しいたけ だいこん きゅうり	601 24.9 12.4
9	火	むぎごはん エビフライ タルタルソース せんキャベツ のっぺいじる	こめ むぎ パンこ こむぎこ でんぷん あぶら タルタルソース さといも	えび かつおぶし とりにく とうふ	キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	632 26.2 20.5
10	水	むぎごはん スパイシーにくじゃが ごぼうサラダ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにく あつあげ あおまめ こんぶ かまぼこ	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり	664 16.3 27.3
11	木	**建国記念の日**				
12	金	チキンライス オニオンスープ（卵・乳不使用） ポテトカップのグラタン チョコプリン	こめ バター じゃがいも でんぷん あぶら さとう こむぎこ チョコプリン	ウインナー ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース セロリー しめじ パセリ ほうれんそう	657 20 21.8
15	月	ビビンバどん わかめスープ ヨーグルト	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにく たまご わかめ とうふ ヨーグルト	ほうれんそう にんじん もやし しいたけ たまねぎ ねぎ	629 27.4 18.9
16	火	【こばやし地産地消の日】 むぎごはん ふりかけ がね アイコトマト こめこのだごじる	こめ むぎ さつまいも こむぎこ さとう あぶら こめこだんご	とりにく あぶらあげ ふりかけ	ごぼう たまねぎ にんじん ※トマト はくさい ねぎ	656 19.9 17.9
17	水	《永久津小リクエスト》 ポークカレー フルーツポンチ	こめ じゃがいも ナタデココ	ぶたにく あおまめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん みかん もも パイン	682 20.8 16.8
18	木	コッペパン パンプキンシチュー たまごサラダ	コッペパン しろいんげんまめ さとう バター あぶら マヨネーズ でんぷん	とりにく たまご ハム	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ アスパラ きゅうり キャベツ	688 28.5 26.8
19	金	むぎごはん さばごまころもやき さんしょくあえ こばっこみそしる	こめ むぎ さとう ごま こめこ	さば みそ こんぶ ぶたにく あぶらあげ	もやし きゅうり ほうれんそう だいこん にんじん しめじ	610 28.5 19.7
22	月	ひむかたきこみごはん ちぐさやき きんかん なめこじる	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん チーズ じゃがいも	ぶたにく たまご とりにく あぶらあげ みそ	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ほうれんそう ※きんかん なめこ こまつな ねぎ	589 21.7 18.3
23	火	**天皇誕生日**				
24	水	むぎごはん あげはるまき もやしナムル ちゅうかコーンスープ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも ラード あぶら はるさめ さとう でんぷん ごまあぶら ごま	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん もやし きゅうり コーン えのき チンゲンサイ	600 18.1 18.9
25	木	マヨネーズパン タンドリーチキン いちご ミネストローネ	マヨネーズパン マカロニ バター	とりにく ヨーグルト ベーコン だいず あおまめ	※いちご たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	626 33.1 24.2
26	金	むぎごはん やさいのうまに キャベツとちくわのあえもの	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう マヨネーズ	ぶたにく あおまめ あつあげ ちくわ	にんじん たけのこ キャベツ きゅうり	637 24.2 21.3

※天候や材料の都合により献立や材料を変更することがあります。
※基準になる3・4年生の1食あたりのエネルギー量とタンパク質量、脂質量を載せています。成長にあわせて、1・2年生は1割減、5・6年生は1割増の量を出します。

ひとくちメモ

リクエスト献立
今月のリクエスト献立は、**2月17日(水)永久津小**です。お楽しみに!
☆ポークカレー
☆フルーツポンチ

※【県産農畜水産物応援消費推進事業】
小林市からの補助
16日(火) アイコトマト
22日(月) きんかん
25日(木) いちご
国からの補助
5日(金) 宮崎牛

2日 節分

今年の節分は、2月2日です。中国から伝わった季節を24分割した「二十四節気」という考え方を元にして、国立天文台が地球と太陽の位置を調べて決まるそうです。2月2日が節分になるのは、1897年(明治30年)2月2日以来124年ぶりだそうです。病気や災いは鬼がもたらすと考えられていたので、豆をまいて追い払いましょう。



16日 がね

「がね」は西諸地区に伝わる郷土料理です。「がね」とは方言で「カニ」のことを指し、カニが脚を出しているように見えることから、その名がついています。さつまいもやごぼう、人参、玉ねぎなど季節の野菜を入れるなど、それぞれの家庭で少しずつ異なり、おかずやおやつとして昔から作られてきました。



22日 きんかん

宮崎県は、きんかんの収穫量が日本一です。小林市でもたくさんのきんかんが栽培されていますが、完熟きんかん「たまたま」といって、普通のきんかんより粒が大きくとても甘いのが特徴です。冬が旬のきんかんは、ビタミンCが豊富に含まれています。まるごと食べることができるので、風邪の予防にも役立ちます。



25日 いちご

いちごの旬は3月～4月の春ごろですが、ハウス栽培でおいしいいちごが作られるようになったので1月～3月によく出回るようになりました。甘くておいしいいちごですが、食べているのは果実ではなくて、周りのごまのような粒々した部分が果実です。
給食では初めて出します。小林市内のいちご農家さんから届いたいちごを味わって食べてください。

