

令和3年



2月分献立予定表



多度学校給食センター
多度学校給食委員会

日付	曜日	献立名	食品名			その他	中学年
			赤	黄	緑		エネルギー
			体をつくる食品	カや体温になる食品	体の調子を整える食品		Kcal
1	月	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き おかかかえ 白菜のみそ汁 福豆	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし あぶらあげ まめみそ せつぶんまめ	ごはん でんぶん あぶら さとう	キャベツ にんじん はくさい たまねぎ		660
2	火	【ふるさと発見 なばな】 黒糖パン 牛乳 チキンのトマト煮 なばなのごまマヨサラダ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらつけ	パン あぶら じゃがいも おおむぎ さとう すりごま マヨネーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ トマトジュース うらごしトマト なばな キャベツ コーン		685
3	水	ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく まめみそ ベーコン とうふ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ メンマ もやし こまつな ビーマン		611
4	木	小型ロールパン 牛乳 カレー焼きそば フライビーンズ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ だいち ミニフィッシュ	パン やきそば あぶら でんぶん さとう ぶどうゼリー	キャベツ にんじん もやし ビーマン		623
5	金	ごはん 牛乳 かに玉 肉じゃが	ぎゅうにゅう かにたま ぶたにく	ごはん さとう でんぶん あぶら じゃがいも	ねぎ たまねぎ にんじん しらたき えだまめ		652
8	月	【多度東小学校 リクエスト給食】 ロールパン 発酵乳 から揚げ ツナサラダ 水餃子スープ	アシドミルク とりにく まぐろあぶらつけ すいぎょうざ	パン でんぶん あぶら マヨネーズ	しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン ねぎ たまねぎ はくさい	からあげ 小 2こ 中 3こ	668
9	火	ロールパン 牛乳 ケチャップソースハンバーグ ジャーマンポテト 野菜スープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	パン さとう じゃがいも バターオイル	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ		626
10	水	【ふるさと発見 さば】 ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ ごまキャベツ ためぎ汁	ぎゅうにゅう さば あわせみそ	ごはん てんぷらこ あぶら いらごま さとも ごまあぶら	キャベツ こんにやく だいこん にんじん たまねぎ ねぎ		661
12	金	ごはん 牛乳 えび入りそばろ 切干大根のみそ汁 とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ えび あおのり いらたまご あぶらあげ あわせみそ とうにゅうプリンタルト	ごはん あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ たけのこ ほししいたけ きりぼしだいこん こまつな		702
15	月	ごはん 牛乳 あげしゅうまい 炒めビーフン たまごスープ	ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく とうふ たまご	ごはん あぶら ビーフン でんぶん	にんにく ほししいたけ たまねぎ にんじん キャベツ コーン チンゲンサイ	あげしゅうまい 小 1こ 中 2こ	683
16	火	【ワールドランチ ブラジル】 ロールパン 牛乳 フェイスジョアード チーズ入りマカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン ウインナー だいち あかいげんまめ まぐろあぶらつけ	パン オリーブあぶら マカロニ マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ		662
17	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ まめみそ ロースハム	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ にんじん たけのこ もやし こまつな		637
18	木	ツイストパン 牛乳 五目うどん 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ あおのり	パン うどん てんぷらこ あぶら ドレッシング	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ ブロッコリー コーン	ちくわ 2本	651
19	金	【センター統一献立&ふるさと応援ランチ ぶり】 ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 即席漬 みそ汁	ぎゅうにゅう ぶり しおこんぶ あぶらあげ わかめ あわせみそ	ごはん さとう	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ ねぎ		640
22	月	ごはん 牛乳 ハヤシチュー カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも ハヤシルウ ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース コーン キャベツ えだまめ		640
24	水	【センター統一献立&ふるさと応援ランチ まぐろ】 ごはん 牛乳 まぐろのごまみそがけ しそキャベツ けんちん汁	ぎゅうにゅう まぐろ まめみそ とうふ あぶらあげ	ごはん でんぶん さとう じゃがいも すりごま さとも ごまあぶら あぶら	しょうが キャベツ あかしそこ だいこん ごぼう にんじん ねぎ ほししいたけ		680
25	木	メロンパン 牛乳 チキンカツ さつまいもサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう チキンカツ チーズ とりにく	パン あぶら さつまいも マヨネーズ じゃがいも マカロニ ホワイトルウ	にんじん コーン たまねぎ えだまめ		616
26	金	ごはん 牛乳 厚揚げのキムチ炒め 根菜サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ まぐろあぶらつけ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ キムチ れんこん ごぼう コーン		644

※ 材料の都合により献立の一部を変更することがあります。 ※ この紙は古紙を利用しています。

2月きゅうしょくだより



カルシウム たりてますか？

日本人はすべての年代においてカルシウムの摂取量が不足気味です。成長期の子どもたちはもちろん、家族みんなで日ごろからカルシウムを多く含む食品を積極的に摂るように心がけたいですね。

カルシウムの働き

- ①骨や歯を作り、丈夫にする。
- ②心臓の動きを正しくする。
- ③筋肉をスムーズに動かす。



④血液を固めて出血を防ぐ。



⑤神経の興奮を抑えてイライラしにくくする。



1日に必要なカルシウムの量(推奨量)

	男性	女性
6~7歳	600mg	550mg
8~9歳	650mg	750mg
10~11歳	700mg	750mg
12~14歳	1000mg	800mg

(2020年版日本人の食事摂取基準より)

カルシウムの多い食品

牛乳1本 200mlあたり 227mg	プロセスチーズ 1個15gあたり 95mg	ヨーグルト(無糖) 1/4パック 100gあたり 120mg	ちりめんじゃこ 10gあたり 52mg
木綿豆腐1/4丁 100gあたり 93mg	納豆1パック 50gあたり 45mg	こまつな(生) 80gあたり 140mg	ひじき(乾燥) 5gあたり 50mg

毎日これくらいのカルシウムを食事からとれるようにカルシウムの多い食品を上手に取り入れましょう。

たのしみひとしな ふるさと発見ランチ&ふるさと応援ランチ

「ふるさと発見ランチ」は、地元のおよさをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材を給食に取り入れ、紹介しています。

- ★2日(火)・・・三重県産の「なばな」を使用した「なばなのごまマヨサラダ」です。【ふるさと発見ランチ】
- ★10日(水)・・・三重県産の「さば」を使用した「さばのカレー揚げ」です。【ふるさと発見ランチ】
- ★24日(水)・・・三重県産の「まぐろ」を使用した「まぐろのごまみそがけ」です。【ふるさと応援ランチ】



行事食 2月2日(火)は節分です。

- ★1日(月)・・・節分にちなんで、「いわしのかば焼き」と「糍登」が出ます。



ワールドランチ 今月は『ブラジル』です。お楽しみに!!

- ★16日(火)・・・ロールパン 牛乳 フェイジョアータ チーズ入りマカロニサラダ



統一メニューについて

桑名・多度・長島地区それぞれ、給食をつくる施設や機械器具に違いがありますが、部分的に同じメニューができるように工夫して、月に数回程度、献立を統一します。