



2月学校給食献立表 (2021年)

今年の節分は2月2日です

節分は季節の分かれ目という意味で、現在は「立春」の前の日を行います。春といってもまだまだ寒い日が続きます。かぜに負けないように運動・栄養・睡眠を大切にしましょう。



桑名市教育委員会
長島学校給食献立作成委員会

ひょうけい	よんだてめい	しょくひんめい			備考	エネルギー (kcal)
		あか たまご ぎゅうにゅう からだをつくる	き こめ じゃがいも あぶら もえてねつやちからをだす	みどり ほうれんそう みかん きゃべつ からだのちようしよととのえる		
1月	バターロール ぎゅうにゅう やきそば ごぼうサラダ にくだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かつおぶし あおのり にくだんご	バターロール やきそば あぶら さとう マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう ほうれんそう とうもろこし		613
2火	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき おでん ふくまめ	ぎゅうにゅう いわし だいず はんぺん うずらたまご	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう さといも	だいこん にんじん こんにやく	節分献立	663
3水	キムチチャーハン ぎゅうにゅう しゅうまい やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい とりにく	こめ むぎ あぶら さとう ごま	しょうが にんじん はくさいキムチ たまねぎ キャベツ こまつな		615
4木	ミルクパン ぎゅうにゅう フェイジョアード チーズいりマカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウィナー だいず まぐろあぶらづけ チーズ	ミルクパン あぶら あかいいんげんまめ 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	桑名市統一献立 ワールドランチ【ブラジル】	703
5金	むぎごはん ぎゅうにゅう まぐろのごまみそからめ しそキャベツ けんちんじる	ぎゅうにゅう まぐろ まめみそ とりにく あぶらあげ とうふ	こめ むぎ でんぶん じゃがいも あぶら さとう ごま	キャベツ おおじそ ごぼう ほししいたけ にんじん だいこん こんにやく ねぎ しょうが	センター統一献立 ふるさと応援ランチ【まぐろ】	676
8月	ツイストパン ぎゅうにゅう カレーうどん あげぎょうざ りんごいりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ぎょうざ	ツイストパン うどん カレールウ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぎ りんご キャベツ とうもろこし	伊曾島小学校5年生考案メニュー	718
9火	むぎごはん ぎゅうにゅう たまごやき おかかあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう たまごやき かつおぶし ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しらたき えだまめ キャベツ		659
10水	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのカレーあげ ごまキャベツ たぬきじる	ぎゅうにゅう さば まめみそ しろみそ	こめ むぎ でんぶん あぶら ごま さといも	しょうが キャベツ こんにやく だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	桑名市統一献立 ふるさと発見【さば】	630
12金	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシチュー はなやさいサラダ チョコクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも ハヤシルウ ドレッシング(わふう) クレープ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ えだまめ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし		716
15月	クロワッサン ぎゅうにゅう イタリアンスパゲッティ プレーンオムレツ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ウィナー オムレツ	クロワッサン スパゲッティ あぶら さとう ドレッシング(コーンクリーミー)	たまねぎ にんじん ピーマン うらごしトマト キャベツ とうもろこし		701
16火	むぎごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン もやしのナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま ドレッシング(ナムル)	にんにく もやし にんじん たまねぎ ねぎ		687
17水	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき そくせきづけ きりぼしだいこんのみそじる	ぎゅうにゅう ぶり しおこんぶ あぶらあげ まめみそ しろみそ	こめ むぎ さとう	しょうが キャベツ にんじん きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	センター統一献立 ふるさと応援ランチ【ぶり】	604
18木	レーズンパン ぎゅうにゅう チキンのトマトに なばなのごまマヨネーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ	レーズンパン あぶら じゃがいも おしむぎ さとう ごま マヨネーズ	にんにく しょうが 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 とうもろこし	桑名市統一献立 ふるさと発見【なばな】	716
19金	シーチキンごはん ほうこうにゅう かぼちゃコロッケ ぐだくさんみそじる	ほうこうにゅう まぐろあぶらづけ あぶらあげ とうふ わかめ まめみそ しろみそ	こめ むぎ さとう あぶら	こんにやく ごぼう にんじん えのきたけ かぼちゃコロッケ だいこん たまねぎ ねぎ	北都小学校5年生考案メニュー	634
22月	こがたミルクパン ぎゅうにゅう ごもくラーメン フライビーンズ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと だいず かんそうごさかな	ミルクパン ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう	にんじん キャベツ もやし とうもろこし ねぎ りんご		712
24水	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー かいそうサラダ ミルメーク	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム わかめ あかとさかのり しろとさかのり	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング(ちゅうか) ミルメーク	たまねぎ にんにく しょうが にんじん えだまめ キャベツ とうもろこし こまつな	長島中学校1年生リクエスト給食	716
25木	バーガーパン ぎゅうにゅう とんかつ ゆでキャベツ ミネストローネ パニラヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン ヨーグルト	ミルクパン こむぎパンこ あぶら じゃがいも マカロニ さとう	キャベツ たまねぎ にんじん トマトみずに パセリ		709
26金	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわのさんしょくあげ ブロッコリーのおかかあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし ぶたにく とうふ まめみそ しろみそ	こめ むぎ ごま てんぷらこ あぶら さといも	しょうがあますづけ ブロッコリー だいこん にんじん こんにやく はくさい ねぎ		614
予定献立による一人当たりの平均栄養量 (小学生)		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	しぼう (g)		
		671	25.0	21.2		

◎ 材料の都合によりやむをえず献立を一部変更することがありますのでご了承ください。
◎ 「はし」は毎日持ってきてください。使ったあとは家に持ち帰りきれいに洗ってください。
◎ 幼稚園4歳児は、ご飯の時牛乳ではなく110mlの発酵乳になります。



がっ 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

「ふるさと発見ランチ」は、地元の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。

- ★10日(水)・・・三重県産の「さば」を使用した「さばのカレー丼」です。
- ★18日(木)・・・長島産の「なばな」を使用した「なばなのごまマヨサラダ」です。



行事食 2月2日(火)は節分です。

- ★2日(火)・・・節分にちなんで、「いわしのかば焼き」と「福豆」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！！

- ★4日(木)・・・ミルクパン 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。