

2月の献立目標 冬の旬の味を味わおう

予定献立表

大竹市給食センター

曜日	こんだてめい	ざいりょうめい			ねつりょう	たんぱくしつ	えんぶん	基本献立	ひとくちメモ
		あか	き	みどり					
		ちやくになるもの	ちからやねつになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	キロカロリー	グラム	グラム		
1火	ぎゅうにゅう、ごはん てづくりふりかけ ゆきけしなべ ごまあえ	ぎゅうにゅう ちりめん あぶらあげ とりにく、かまぼこ	こめ ごま、あぶら さとう しらたまもち	こまつな、にんじん、もやし しめじ、しゅんぎく ごぼう、まいたけ しろねぎ、だいこん	(小)651	23.2	1.7	◎	今年2月3日が節分の日です！ 
					(中)833	28.9	2.3		
2水	ぎゅうにゅう、コッペパン クリームシチュー こまつなとひじきのサラダ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく、なまクリーム ツナ、ひじき	パン じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら、ごま さとう	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース こまつな、キャベツ みかんジュース	638	22.8	2.2	⑦	昔の人は、災いを悪い鬼にたとえていました。そこで節分に「鬼は外、福は内。」と言いながら豆をまいて悪い鬼を追い払い、幸せが訪れますようにと願いました。
					817	28.4	3.1		
3木	ぎゅうにゅう、ごはん いわしのかばやき ほうれんそうのおひたし のっぺいじる、 せつぶんまめ	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とりにく、あつあげ、だいす	こめ でんぶん、あぶら さとう さといも	しょうが、ほうれんそう にんじん、キャベツ、もやし ねぎ、だいこん ごぼう、こんにゃく	690	26.3	1.7	◎	今月の旬の食材
					827	29.7	2.1		
4金	ぎゅうにゅう、 ごはん おでんふうに はくさいのごますあえ くだもの	ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ、あつあげ うすらたまご、こんぶ、あぶらあげ	こめ さとう ごま	にんじん、だいこん こんにゃく、こまつな はくさい、もやし くだもの	616	22.4	1.8	★	今月の郷土料理
					777	27.5	2.3		
7月	ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくだに あつあげとだいこんのそぼろに くるみあえ	ぎゅうにゅう かつおぶし、こんぶ ぶたにく、とりにく あつあげ、みそ	こめ さとう、ごま でんぶん、あぶら くるみ	にんじん、しょうが、しろねぎ たまねぎ、だいこん、グリーンピース こまつな、しゅんぎく キャベツ、もやし	638	24.3	2.1	◎	かき 
					807	30.2	2.6		
8火	ぎゅうにゅう カツカレーライス かみかみサラダ くだもの	ぎゅうにゅう とりにく、たまご ぶたにく、ちりめん	こめ、むぎ こむぎこ、パンこ あぶら、バター さとう、アーモンド	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、りんご だいこん、キャベツ、とうもろこし くだもの	693	27.1	2.4	③	広島県の冬の味覚の代表です。ビタミン類、カルシウム、鉄分、タウリンなどが含まれており、栄養満点です。25日に、地元、玖波でとれたかきがフライで登場します。
					885	32.9	3.2		
9水	ぎゅうにゅう ビーンズミートソースサンド キャベツのスープ クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう しろいげんまめ、ぎゅうにく ぶたにく、チーズ	パン こむぎこ あぶら さとう	にんじん、たまねぎ とうもろこし、マッシュルーム こまつな、セロリー、キャベツ ぶどうジュース	608	27.3	2.7	◎	今月の郷土料理
					765	33.7	3.5		
10木	ぎゅうにゅう、ごはん さばのみそだれかけ とさあえ みぞれじる	ぎゅうにゅう さば、みそ かつおぶし とりにく、あつあげ	こめ さとう	しょうが、ほうれんそう、にんじん キャベツ、もやし ねぎ、ごぼう しいたけ、だいこん	615	28.1	1.8	◎	ほうれんそう 
					768	33.8	2.3		
14月	ぎゅうにゅう ベーコンとごぼうのピラフ とりにくとやさしいトマトにこみ アラウニー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご	こめ バター、じゃがいも さとう、あぶら こむぎこ、くるみ	にんじん、ねぎ、ごぼう とうもろこし、トマト、にんにく たまねぎ、セロリー しめじ、グリーンピース	687	19.5	1.7	④	一年中出回っていますが、冬に収穫されるものは、寒さに耐えるため、ビタミンなどが増えます。また、鉄分が豊富に含まれているので貧血予防にもなります。
					884	23.7	2.2		
15火	ぎゅうにゅう、ごはん マーボー豆腐 ちゅうかあえ だいすといりこのあげに	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ わかめ だいす、かえりいりこ	こめ さとう、でんぶん あぶら、はるさめ ごま	ねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ、しいたけ こまつな、にんじん、もやし	658	27.1	2.3	◎	今月の郷土料理
					832	33.6	3.2		
16水	ぎゅうにゅう、コッペパン ポトフ ごぼうのサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ウインナー、とりにく ツナ	パン じゃがいも さとう、ごま マヨネーズ	にんじん、たまねぎ セロリー、だいこん、しめじ こまつな、ごぼう、キャベツ くだもの	593	21.5	2.5	◎	1日(火) 雪消し鍋(庄原市) 
					752	26.4	3.3		
17木	ぎゅうにゅう、むぎごはん はりはりづけ じゃがいものにっころがし かきたまじる	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく、とうふ たまご、わかめ	こめ、むぎ さとう じゃがいも、あぶら でんぶん	きりほしだいこん、にんじん しょうが、たまねぎ こんにゃく、グリーンピース えのきたけ	606	23.0	2.6	⑥	庄原市西城町に伝わる料理です。小さな鍋に一人分ずつ作り、すりおろした真っ白な山芋をのせるのが特徴です。熱いつゆを上からかけたときに、トロツと山芋が解けるのを雪が解ける様子に見立てたことから、「雪消し鍋」といわれています。雪深い山の地域で、早く雪が溶けて春になってほしい、という願いが込められています。給食では山芋の代わりに、大根おろしを入れています。
					773	28.4	3.4		
18金	ぎゅうにゅう チャーハン こいわしのすぶたふう わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こいわし、かまぼこ とうふ、わかめ	こめ あぶら でんぶん、こむぎこ さとう、ごま	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、とうもろこし、グリーンピース こまつな、しろねぎ ねぎ、えのきたけ	602	23.6	2.3	◎	今月の郷土料理
					773	29.3	2.8		
21月	ぎゅうにゅう、ごはん はっほうさい ナムル アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう いか、ぶたにく うすらたまご かえりいりこ	こめ でんぶん、あぶら ごま、さとう アーモンド	にんじん、ねぎ、しょうが たまねぎ、しいたけ、たけのこ、はくさい こまつな、だいこん、もやし	636	25.6	1.9	◎	今月の郷土料理
					803	31.7	2.4		
22火	ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン みずなのサラダ とりのマーマレードソースかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ、ちりめん とりにく	スパゲティ さとう、あぶら ごま マーマレード	にんじん、ピーマン、にんにく たまねぎ、マッシュルーム みずな、だいこん しょうが	616	27.5	1.9	◎	今月の郷土料理
					777	34.1	2.7		
24木	ぎゅうにゅう おやかどんぶり ぐたくさんじる きんときまめのにも	ぎゅうにゅう とりにく、たまご あつあげ きんときまめ	こめ さとう、あぶら じゃがいも	にんじん、ねぎ たまねぎ、こまつな、だいこん こんにゃく、しめじ	678	27.7	2.2	◎	今月の郷土料理
					863	34.1	2.9		
25金	ぎゅうにゅう、ごはん かきフライ レモンすあえ とんじる	ぎゅうにゅう かき、たまご ぶたにく、とうふ みそ	こめ こむぎこ、パンこ さとう、あぶら	こまつな、キャベツ だいこん、レモン、にんじん ごぼう、こんにゃく しいたけ、しろねぎ	687	21.5	2.6	◎	今月の郷土料理
					871	26.2	3.2		
28月	ぎゅうにゅう ひじきごはん こうや豆腐のうまに いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ ひじき、こうや豆腐 ちりめん、のり	こめ さとう、あぶら じゃがいも	にんじん、ごぼう たまねぎ、こんにゃく しめじ、こまつな キャベツ、もやし	622	25.2	1.8	◎	今月の郷土料理
					790	31.1	2.3		

◎ 1日は広島県庄原市の郷土料理です。
★ 4日は栗谷産のお米を使用します。
※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。ご了承ください。



令和3年度「ひろしま給食」メニューが決定しました！！

広島県教育委員会の事業「ひろしま給食推進プロジェクト」で募集され、県民投票で選ばれた『ひろしま給食』メニュー5作品のなかから、「**小いわしの酢豚風**」が、18日の給食に登場します。今年のテーマは「『ひろしま給食』でSDGsを考えよう!!～未来へつなげる、産地とつながる食卓～」です。地元 阿多田産の小いわしを使用し、SDGsへの思いが詰まったメニューです！