

令和5年度大竹市学校給食だより
2月の献立目標 冬の旬の味を味わおう

大竹市給食センター

予定献立表

曜日	こんだてめい	ざいりょうめい			ねつりょう キロカロリー	たんぱく グラム	えんぶん グラム	基本献立	ひとくちメモ
		あか ちやにくになるもの	き ちからやねつに なるもの	みどり からだのちょうしを ととのえるもの					
1木	ぎゅうにゅう、ごはん じゃがいものところかし はくさいのごますあえ アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ かえりいりこ	こめ じゃがいも、さとう あぶら、ごま アーモンド	にんじん、しょうが、たまねぎ こんにゃく、グリーンピース こまつな、はくさい	(小)598 (中)760	22.6 27.8	1.4 1.8	<p>2月2日は 節分献立です!</p>  <p>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、今に受け継がれています。今年の節分は2月3日。節分献立は2月2日です。</p>	
2金	ぎゅうにゅう、ごはん いわしのかばやき ちくさあえ とうふじる、せつぶんまめ	ぎゅうにゅう いわし とうふ、わかめ だいず	こめ でんぶん、さとう あぶら、ごま	しょうが、ほうれんそう、にんじん キャベツ、もやし、とうもろこし ねぎ、たまねぎ、えのきたけ	646 766	25.3 28.7	1.9 2.2		
5月	ぎゅうにゅう チャーハン はるさめスープ こくとうむしケーキ	ぎゅうにゅう ふたにく	こめ あぶら はるさめ こむぎこ、さとう	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ、とうもろこし キャベツ、しろねぎ	572 725	18.9 23.3	2.1 2.6		
6火	ぎゅうにゅう ラーメン とりのからあげ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく ちりめん	ちゅうかめん さとう、あぶら こむぎこ、でんぶん アーモンド	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、もやし、しろねぎ だいこん、キャベツ、とうもろこし	605 733	27.7 33	2.7 3.3		
7水	ぎゅうにゅう、コッペパン チーズいりオムレツ ツナサラダ ふゆやさいスープ	ぎゅうにゅう たまご、とりにく チーズ、ツナ	パン あぶら さとう、ごま じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな だいこん、キャベツ、セロリ かぶ、はくさい	570 722	27.7 34.4	2.7 3.7		
8木	ぎゅうにゅう そぼろどんぶり のっぺいじる きんときまめのにも	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ きんときまめ	こめ さとう、あぶら さといも、でんぶん	にんじん、しょうが、たまねぎ グリーンピース、だいこん、ごぼう こんにゃく、しろねぎ	596 754	27.1 33.8	1.8 2.4		
9金	ぎゅうにゅう、ごはん かきフライ ごまあえ はくさいのみそじる	ぎゅうにゅう かき、たまご あぶらあげ みそ、わかめ	こめ こむぎこ、パンこ さとう、あぶら ごま、じゃがいも	こまつな、にんじん、もやし キャベツ、ねぎ はくさい、しめじ	640 817	20.6 25.4	2.7 3.6		
13火	ぎゅうにゅう、ごはん もりもりたべるくんぷりかけ ごもくに かきたまじる	ぎゅうにゅう ちりめん、とりにく さつまあげ、こんぶ とうふ、たまご	こめ ごま、あぶら じゃがいも、さとう でんぶん	こまつな、にんじん、ごぼう だいこん、こんにゃく、しいたけ ねぎ、たまねぎ、えのきたけ	581 734	22.8 27.6	1.6 2.2		
14水	ぎゅうにゅう えびピラフ とりにくとやさいのスープに ブラウニー	ぎゅうにゅう えび とりにく たまご	こめ バター じゃがいも、あぶら こむぎこ、さとう	にんじん、たまねぎ、とうもろこし グリーンピース、にんにく、セロリ しめじ、キャベツ	621 783	20.4 24.3	2.1 2.5		
15木	ぎゅうにゅう セルフサンドイッチ たべてみんさい!ねぎとだいずのスライススープ! クラッシュりんごゼリー	ぎゅうにゅう ツナ だいず ふたにく	パン じゃがいも、さとう マヨネーズ、あぶら	にんじん、キャベツ、トマト しょうが、にんにく、たまねぎ だいこん、しろねぎ、セロリ りんごジュース	575 723	21.4 26.4	2.3 3.2		
16金	ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくだに ゆきけしなべ いそかあえ	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく、かまぼこ ちりめん、のり	こめ さとう、ごま しらたまもち	にんじん、しゆんぎく、ごぼう まいたけ、しろねぎ、だいこん こまつな、キャベツ、もやし	585 741	21.1 25.7	1.9 2.5		
19月	ぎゅうにゅう、ごはん マーボー豆腐 きりほしだいこんのナムル かみかみいりこ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ、みそ かえりいりこ	こめ さとう、でんぶん あぶら、ごま	ねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ、しいたけ にんじん、こまつな きりほしだいこん、もやし	589 748	26.3 32.4	2.3 3.1		
20火	ぎゅうにゅう、ごはん さばのてりやき だいずいりおひたし けんちんじる	ぎゅうにゅう さば だいず、かつおぶし わかめ、とうふ	こめ さとう あぶら	しょうが、こまつな、にんじん もやし、だいこん、ごぼう しいたけ、こんにゃく、しろねぎ	593 728	27.9 33.4	1.4 1.7		
21水	ぎゅうにゅう、コッペパン はくさいのクリームシチュー こまつなとひじきのサラダ くだもの	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 さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、しめじ はくさい、グリーンピース こまつな、キャベツ、レモン くだもの	582 744	22.9 28.6	2.2 3.1		
22木	ぎゅうにゅう カツカレーライス れんこんのサラダ クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく、たまご ふたにく、ツナ	こめ、むぎ こむぎこ、パンこ あぶら、バター さとう、ごま	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、りんご、こまつな れんこん、キャベツ ぶどうジュース	651 832	25.8 31.7	2.2 3.0		
26月	ぎゅうにゅう、ごはん ちくさやき とさあえ みぞれじる	ぎゅうにゅう たまご、ふたにく チーズ、かつおぶし とりにく、あつあげ	こめ さとう あぶら	にんじん、たまねぎ、とうもろこし グリーンピース、こまつな、キャベツ もやし、ねぎ、ごぼう しいたけ、だいこん	588 742	24.8 30.5	1.9 2.4		
27火	ぎゅうにゅう ひろしまなづけのスパゲティ さかなのレモンあげ だいこんとみずなのサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ホキ あぶらあげ	スパゲティ あぶら、こむぎこ でんぶん、さとう、ごま	にんじん、ひろしまなづけ、にんにく たまねぎ、しめじ、レモン みずな、だいこん	575 739	29.7 37.7	1.9 2.5		
28水	ぎゅうにゅう、コッペパン ポークビーンズ わかめサラダ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう だいず、ふたにく ちりめん、わかめ	パン じゃがいも さとう、あぶら	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、だいこん みかんジュース	585 738	24.7 30.3	2.5 3.2		
29木	ぎゅうにゅう Ofakeレッツゴーたきこみごはん こうやとうふのたまごとし レモンすあえ	ぎゅうにゅう ふたにく、ちりめん こうやとうふ、とりにく たまご	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんじん、ごぼう、こんにゃく しいたけ、きりほしだいこん ねぎ、たまねぎ、しめじ、こまつな キャベツ、だいこん、レモン	573 735	24.4 30.3	2.2 2.8		

今月の旬の食材

かき



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。9日に、地元、玖波でとれた「かき」がフライで登場します。

今月の郷土料理

**16日(金)
「雪消し鍋」
庄原市**



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、トロッ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。

- ☆ 6日は玖波中学校のリクエストメニューです。
- ★ 13・20・29日は粟谷産のお米を使用します。
- ◎ 16日は広島県庄原市の郷土料理です。
- 毎月19日は食育の日・かみかみ献立です。
- ◇ 29日は大竹小学校3年生の考案メニューです。
- ※ 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。



**29日(木) 大竹小学校3年生考案
「Ofakeレッツゴーたきこみごはん」**

総合的な学習の時間に、大竹市でとれる食材について学んだ3年生。大竹にはたくさんのおいしい食材があることを知り、それらをみんなに広めたいという思いで給食メニューを考えました。その中から選ばれたのが『Ofakeレッツゴーたきこみごはん』!大竹の生産者さんが作ってくださった食材と3年生の思いが、いっぱい詰まったごはんです!



Ofakeレッツゴーたきこみごはん



にんじん 田中さんが作る
お米 村さんが作る
しょうゆ
ちりめん 高木さんが作る
しいたけ 村上さんが作る
こんにゃく 吉川さんが作る

《子どもたちが描いたイラストです!》



毎日の給食の様子を「大竹市の公式Facebook」に投稿しています。右のQRコードからアクセスできます

