

令和6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**

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	えんぶん	基本献立	ひとくちメモ
		あか	き	みどり					
		ちやにくになるもの	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					
3月	ぎゅうにゅう、ごはん いわしのかばやき ちくさあえ すましじる、せつぶんめ	せつぶん こんだて	ぎゅうにゅう いわし かまぼこ、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 たまねぎ、えのきたけ	(小)656 (中)777	26.4 29.7	1.7 2.0	<b>2月3日は 節分献立です!</b>  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2日。節分献立は2月3日です。
4火	ぎゅうにゅう とりにくとこんさいのスパゲティ ツナサラダ チーズむしケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ チーズ	スパゲティ あぶら さとう、ごま こむぎこ	にんじん、にんにく、たまねぎ れんこん、ごぼう、しめじ こまつな、だいこん	571 731	22.8 29.0	1.8 2.6		
5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 クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく、なまクリーム ちくわ、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、マッシュルーム こまつな、キャベツ、レモン ぶどうジュース	604 777	22.2 27.7	2.3 3.2		
6木	ぎゅうにゅう、ごはん ちくさやき やさいのごまあえ はくさいなべ	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく チーズ ちくわ、あぶらあげ	こめ さとう あぶら ごま	たまねぎ、とうもろこし、こまつな グリーンピース、にんじん、キャベツ もやし、しゅんぎく、こんにやく えのきたけ、しろねぎ、はくさい	587 741	26.1 32.1	2.0 2.4		
7金	ぎゅうにゅう チャーハン はるさめスープ フライビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ あぶら はるさめ でんぶん、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	592 750	22.9 28.3	2.0 2.5		
10月	ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくだに だいこんとあつあげのもの はくさいのごまあえ	ぎゅうにゅう こんぶ、とりにく ちくわ、あつあげ こんぶ	こめ さとう ごま	にんじん、だいこん、こんにやく こまつな、はくさい、もやし	574 728	22.1 27.2	2.1 2.8		
12水	ぎゅうにゅう、こめこパン とりのレモンあげ かみかみサラダ かきたまスープ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん ぶたにく、たまご	こめこパン でんぶん、こむぎこ さとう、あぶら アーモンド	レモン、だいこん、キャベツ とうもろこし、にんじん、ねぎ たまねぎ、えのきたけ、セロリー	655 868	32.4 42.3	2.8 3.7		
13木	ぎゅうにゅう、ごはん さばのしおやき、だいこんおろし だいずとほうれんそうのおひたし じゃがいものみそじる	ぎゅうにゅう さば、かつおぶし だいず、わかめ とうふ、みそ	こめ さとう じゃがいも	だいこん、ほうれんそう にんじん、もやし、ねぎ たまねぎ、えのきたけ	603 752	28.5 34.2	2.5 3.2		
14金	ぎゅうにゅう チキンピラフ ぶたにくとやさいのトマトにこみ ブラウニー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	こめ バター、じゃがいも さとう、あぶら こむぎこ	にんじん、たまねぎ、とうもろこし グリーンピース、トマト にんにく、セロリ、しめじ	614 793	21.8 26.8	1.9 2.3		
17月	ぎゅうにゅう、むぎごはん てづくりふりかけ ぶたにくといかののもの とうふじる	ぎゅうにゅう ちりめん いか、ぶたにく とうふ	こめ、むぎ ごま、あぶら じゃがいも、さとう	にんじん、しょうが、たまねぎ こんにやく、だいこん ねぎ、たまねぎ、えのきたけ	571 738	25.3 31.3	2.3 2.7		
18火	ぎゅうにゅう おきなわふうまぜごはん しもとをたべる!ひろしまなチャンプルー さつまいもスティック	ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ ウインナー、とうふ たまご、かつおぶし	こめ さとう あぶら さつまいも	にんじん、ねぎ、しいたけ ひろしまなづけ、こまつな、もやし	600 773	19.6 24.0	2.0 2.3		
19水	ぎゅうにゅう、ごはん マーボーとうふ ちゅうかあえ アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ みそ、わかめ かえりいりこ	こめ さとう、でんぶん あぶら、はるさめ ごま、アーモンド	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	601 763	24.6 30.2	2.1 2.8		
20木	ぎゅうにゅう、ごはん くきわかめのつくだにふう ごもくに きりぼしだいこんのあますあえ	ぎゅうにゅう くきわかめ、だいず とりにく、さつまあげ こんぶ、あぶらあげ	こめ さとう あぶら、ごま じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん こんにやく、しめじ、こまつな きりぼしだいこん、しいたけ	578 731	21.2 25.9	2.0 2.8		
21金	ぎゅうにゅう じぶんにかつ!!カツサンド しょうらいみとおす!れんこんサラダ ふゆやさいのほっこりスープ	ぎゅうにゅう とりにく、たまご ちくわ ぶたにく	パン こむぎこ、パンこ あぶら、さとう、ごま マヨネーズ、じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ、しいたけ にんじん、こまつな、れんこん キャベツ、セロリ だいこん、はくさい	633 799	29.1 36.0	2.8 3.7		
25火	ぎゅうにゅう ポークカレーライス ごぼうサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ、むぎ じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら 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 ごぼう、キャベツ、くだもの	579 742	19.2 23.3	1.8 2.2		
26水	ぎゅうにゅう、コッペパン チーズいりオムレツ ブロッコリーのサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう たまご、とりにく チーズ、ツナ ぶたにく	パン あぶら さとう じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー だいこん、キャベツ、こまつな はくさい、セロリ	571 722	28.0 34.6	2.7 3.8		
27木	ぎゅうにゅう、ごはん ちくわのいそべあげ つつきなます のっぺいじる	ぎゅうにゅう ちくわ、あおのり あぶらあげ、みそ、ちりめん とりにく、あつあげ	こめ こむぎこ、でんぶん あぶら、さとう ごま、さといも	にんじん、だいこん、レモン ごぼう、こんにやく、しろねぎ	636 845	21.8 29.4	2.1 3.4		
28金	ぎゅうにゅう そぼろどんぶり さつまいものみそじる きんときまめのもの	ぎゅうにゅう とりにく みそ きんときまめ	こめ さとう あぶら さつまいも	にんじん、しょうが、たまねぎ グリーンピース、ねぎ、こんにやく	599 761	26.0 32.1	2.2 2.8		

2月3日は節分献立です!  
  
 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2日。節分献立は2月3日です。

今月の旬の食材

**ほうれんそう**



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効果があります。

今月の郷土料理

**27日(木)  
尾道市因島  
「つつきなます」**



レモン・はっさくなど柑橘類の産地、尾道市因島の郷土料理です。柑橘類の果汁を加えた合わせ酢で和えた『なます』です。すり鉢の中で、つついて混ぜるので『つつきなます』という名前がついたそうです。給食では、レモンの果汁を入れています。

- ☆ 12日は大竹小学校のリクエスト献立です。
- ◇ 18日は玖波中学校3年生の考案したひろしま給食メニューです。
- 毎月19日は食育の日・かみかみ献立です。
- ◎ 27日は広島県尾道市因島の郷土料理です。
- ※ 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。



毎日の給食の様子を「大竹市公式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。



**18日(火) 玖波中学校3年生考案 ひろしま給食メニュー  
「地元を食べる!広島菜チャンプルー」**

令和6年度は『食文化の魅力再発見～地元食材を取り入れて「和食」に挑戦!!』をテーマに、ひろしま給食メニューが募集されました。955点の応募のなかから、玖波中学校3年生の町田莉彩さんが考案した『地元を食べる!広島菜チャンプルー』が最終投票の28メニューにノミネートされました!  
 『地元を食べる!広島菜チャンプルー』は、おばあちゃんに教えてもらったアイディアレシピで、広島県特産の広島菜を活かした、手軽さを重視したメニューだそうです。  
 このメニューを給食用にアレンジして、18日(火)に提供します。



**21日(金) 受験生応援献立  
「自分に勝つ!!カツサンド」「将来見通すれんこんサラダ」  
「冬野菜のほっこりスープ」**

受験を控えている皆さんを応援する献立です!  
 “受験に勝つ”という験(ゲン)を担いだ「カツ(勝つ)サンド」、将来を見通す縁起物「れんこん」を入れた『サラダ』、体を温めて健康に気を付けてほしいと思っから、冬野菜がたっぷり入った「ほっこりスープ」の組み合わせです。  
 2年前にこの献立を考えた、当時の玖波中学校の1年生が、今年受験生になりました。  
 受験生の皆さん、日ごろの成果を発揮して頑張ってください!!

