

# 2月 学校給食献立表

※牛乳は毎日つきます

福井県立高志中学校

日	献立の テーマ	献立	主な材料（福井県内産には*がついています）						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		
			魚・肉・豆 乳製品・小魚・海草類		穀類・芋・砂糖 種実類・油脂		緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの		
2月1日	福井が誇る ブランド食材 越前ガニ入り クリームコロッケ	ご飯 越前ガニのコロッケ しょうがたっぷり中華スープ タケノコのオイスター炒め ミニフィッシュ	*カニ あさり *あつあげ 牛肉 *みそ	牛乳 かたくちいわし	*コシヒカリ はるさめ 砂糖 パン粉 かたくり粉 小麦粉	米油 ごま油	にんじん チンゲン菜 さやいんげん	キャベツ もやし しょうが たけのこ 生しいたけ にんにく	829 kcal 36.6 g 28.9 g 2.8 g
2月2日	<b>節分献立</b> 具材を組合せ 恵方巻を 作ってみよう	<b>かわり恵方巻き</b> かまぼこ和え 豆腐としめじのお吸い物 <b>節分ポーロ</b>	*たまご 豚肉 *みそ 削り節 糸かまぼこ *木綿豆腐	焼きのり わかめ だし昆布 牛乳	*コシヒカリ 砂糖 ポーロ	いりごま 米 油 ごま油	小松菜 にんじん	ごぼう ねぎ ぶなしめじ 玉葱	752 kcal 34.5 g 19.5 g 2.7 g
2月5日	<b>ふるさと給食</b> 福井の冬の 味覚を存分に 味わおう	ご飯 <b>さわらのみそマヨねぎソース</b> <b>水菜と打ち豆の和え物</b> <b>のっぺい汁</b> <b>いちほまれチョコクランチ</b>	*さわら *みそ 削り節 *打ち豆 *木綿豆腐	チーズ 牛乳	*コシヒカリ 砂糖 * さといも かたくり粉 クランチ	マヨネーズ ホワイトチョコ コレート	水菜 にんじん	ねぎ ごぼう 生しいたけ	756 kcal 33.1 g 26.3 g 2.4 g
2月6日	<b>Welcome!</b> <b>北陸新幹線⑥</b> 富山県の 郷土料理に 触れよう	ご飯 <b>白エビのかき揚げ</b> <b>ほうれん草のよごし</b> <b>イカと里芋の煮物</b> ぶどうゼリー	*みそ いか 白エビ 削り節	牛乳	*コシヒカリ 小麦粉 砂糖 *さといも さつまいも	すりごま ごま油	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ しょうが 玉葱 ぶどう	741 kcal 28.9 g 17 g 1.9 g
2月7日	<b>思い出給食</b> ネイト先生の 思い出の献立 カナダ料理の プーティン	コッペパン <b>プーティン</b> <b>クラムチャウダー</b> もやしとツナのマリネ <b>ブルーベリージャム</b>	あさり ツナ ベーコン *青大豆	チーズ 牛乳 生クリーム	コッペパン じゃがいも 小麦粉 かたくり粉 砂糖	米油 有塩バター シチュールウ オリーブ油	にんじん ほうれん草	玉葱 キャベツ もやし ブルーベリー	851 kcal 34.1 g 35.9 g 2.9 g
2月8日	さつまいもの 甘さを生かした みそ汁で 温まろう	ご飯 五目きんぴら キャベツの梅和え さつまいものみそ汁	牛肉 *みそ 焼き竹輪 かつお節 *うすあげ	煮干し 牛乳	*コシヒカリ 砂糖 さつまいも	米油 ごま油	にんじん さやいんげん	ごぼう キャベツ *梅ペースト ぶなしめじ ねぎ	749 kcal 30 g 23.1 g 2.6 g
2月9日	ソフト麺を 中華ソースで 楽しもう	ソフト麺 麻婆ソース 肉まん 白菜ナムル フルーツ白玉	豚ひき肉 *みそ ロースハム	牛乳	ソフト麺 砂糖 かたくり粉 白玉	米油 ごま油	にんじん 小松菜	たけのこ 干し椎茸 ねぎ にんにく しょうが はくさい みかん缶 もも缶	822 kcal 38.5 g 26.1 g 2.8 g
2月13日	スタミナたっぷり 豚キムチ丼を 食べよう	豚キムチ丼 中華和え 春雨スープ 果物(みかん)	豚肉 *うすあげ *みそ	*わかめ 牛乳	*コシヒカリ 砂糖 春雨	米油 ごま油	にら にんじん	玉葱 ねぎ はくさいキムチ しょうが にんにく もやし きゅうり はくさい みかん 干し椎茸	813 kcal 33.4 g 25.3 g 3.5 g
2月14日	<b>バレンタイン 献立</b> お手製の チョコパイを 味わおう	うずまきパン <b>ハートハンバーグ デミグラスソース</b> ポトフ <b>お手製チョコパイ</b>	豚ひき肉 豚肉 あさり たまご	牛乳	うずまきパン じゃがいも パイ皮 ミルクチョコレート グラニュー糖	米油 ごま油	にんじん さやいんげん	玉葱 マッシュルーム	828 kcal 30.9 g 34.6 g 3.5 g
2月15日	<b>アイアン献立</b> 青魚を丸ごと よく噛んで 食べよう	ご飯 いわしのうめ煮 ほうれん草のおひたし 豚汁 果物(バナナ)	いわしのうめ煮 *うすあげ かつお節 豚肉 *みそ	煮干し 牛乳	*コシヒカリ 砂糖 さつまいも		ほうれん草 にんじん	ごぼう ねぎ バナナ	787 kcal 32.9 g 21.3 g 2.1 g

2月16日	マナーを意識しながら姿勢を正して食事をしよう	ご飯 けいちゃん焼き もやしのごま昆布 けんちん汁 おさつスティック	鶏肉 *みそ *木綿豆腐 削り節	塩昆布 だし昆布 牛乳	*コシヒカリ 砂糖 さといも おさつスティック	米油 ごま油 いりごま	ほうれん草 にんじん	キャベツ 玉葱 にんにく もやし だいこん ねぎ	732 kcal 30.7 g 21.1 g 2.5 g
2月22日	福井の食材を生かした洋風メニューを楽しもう	ウインナーピラフ 福井サーモンのパイ焼き 豚ときのこのオーロラ炒め 打ち豆入りミネストローネ	ウインナー *福井サーモン 豚肉 *打ち豆 ベーコン	牛乳	*コシヒカリ 米粒麦 かたくり粉 マカロニ じゃがいも 砂糖 パイ皮	有塩バター 米油 マヨネーズ オリーブ油	にんじん 小松菜 トマト	玉葱 マッシュルーム エリンギ	813 kcal 29.6 g 30 g 3 g
2月26日	お肉の種類と味の違いについて考えよう	チキンカレー わかめとキャベツのセサミサラダ 福神漬・らっきよ 果物 (いちご)	鶏肉	わかめ しらす干し 牛乳	*コシヒカリ じゃがいも 砂糖	有塩バター すりごま	にんじん	玉葱 にんにく しょうが キャベツ 大根(福神漬) らっきよ(甘酢漬) いちご	786 kcal 27.6 g 24.1 g 3.6 g
2月29日	ふくい勝ち飯 寒さに負けないための食事を考えよう	ご飯 牛肉と玉ねぎの青椒肉絲 かぼちゃの白ごま和え 豆腐と人参のふわ玉スープ	*若狭牛 かつお節 *木綿豆腐 *たまご	牛乳	*コシヒカリ かたくり粉 砂糖	米油 ごま油 すりごま	青ピーマン かぼちゃ にんじん	たけのこ 玉葱 にんにく しょうが ねぎ	869 kcal 30.7 g 36.7 g 2.7 g

## 2月の給食目標 寒さに負けない食事をしよう

寒さとともに、風邪などを引きやすくなる季節。元気に過ごすためには、腸内の環境が整っていることが大切です。腸内環境は大便の状態で見ることができ、健康であればバナナ状の黄色がかった便、乱れているとカチカチの黒色の便になったり、下痢を起こしたりします。自身の食生活を見直して腸内環境を整えましょう。

### 腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

<b>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</b> 	<b>よく体を動かす</b> 	<b>水分を十分にとる</b> 	<b>便意を我慢しない</b> 
-----------------------------	--------------------	---------------------	---------------------

### 腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

<b>食物繊維の多い食品</b> <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>	<b>発酵食品</b> <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物</p>
---	---

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

## 災害時学校給食用非常食 配布のお知らせ

学校給食では、非常時に備え、成長期の皆さんの体力保持や心の安定等、心身の健康に寄与することを目指して、ライフラインが途絶えた中で、救援物資が届くまでの間「命をつなぐ」ための非常食を常備しています。非常食は、**非常時にのみ食べるのではなく、普段から「食べ慣れておくこと」が大切です。**



年に1度の非常食の入れ替えにあたり、今年度分を配布します。2月中の給食のない期間の食事として、**家族で試食してみてください。**また、非常食で作ったご飯の写真をクロムブックで撮り、感想などと一緒に「若葉食堂」のclassroomに投稿しましょう。防災を考えるきっかけとして、活用してください。

## 給食で提供している副菜レシピを紹介します

### のり香味和え

【材料】4人分

- ・ほうれん草 …… 100g
- ・かつお節 …… 2g
- ・しょうゆ …… 10g
- ・ごま油 …… ひと回し
- ・キャベツ …… 80g
- ・きざみのり …… 2g
- ・砂糖 …… 3g

【作り方】

- ①キャベツは千切りに、ほうれん草は3センチに切る。
- ②①を湯がく。または電子レンジで加熱する。粗熱をとり、冷やす。
- ③②とかつお節、のり、調味料を和える。最後にごま油を入れ混ぜる。

### キュウリとキャベツのレモン和え

【材料】4人分

- ・キュウリ …… 80g
- ・ハム …… 20g
- ・レモン汁 …… 5g
- ・塩 …… 1つまみ
- ・キャベツ …… 80g
- ・砂糖 …… 3g
- ・こしょう (粉) …… 少々

【作り方】

- ①キャベツ・キュウリは千切りにして湯がく。または電子レンジで加熱する。
- ②粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。ハムも千切りにしておく。
- ③レモン汁・砂糖・塩・こしょうを大きめのボウルで混ぜ合わせる。

### 焼きチーズのサラダ

【材料】4人分

- ・キャベツ …… 200g
- ・溶けないチーズ (Cheezaなどのチーズスナックでも可) 15g
- ・酢 …… 8g
- ・塩 …… 2つまみ
- ・ツナ …… 25g
- ・砂糖 …… 4g
- ・こしょう (粉) …… 少々

【作り方】

- ①キャベツは千切りにして湯がく。または電子レンジで加熱する。
- ②柔らかくなったキャベツの粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ③溶けないチーズをオーブントースターでカリカリになるまで焼く。
- ④砕いた③と②のキャベツ、混ぜ合わせた調味料と和える。

# Welcome !! 北陸新幹線 給食 ~2月~



### イカと里芋の煮物

富山では一年中イカがとれるため、イカ料理のバリエーションが豊かなことで知られます。今回は家庭料理のこちらを提供。



### ほうれん草のよごし

ゆでた野菜を細かく刻み味噌と和えて炒めた一品で、夜に作り置きをしておいて翌日の朝に食べることから「夜越し」の名がつけました。

いよいよ北陸へ突入！  
今月は富山県の  
献立をいただきます

