

# 令和6年 2月こんだてひょう 大塔中辺路給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
1 木	ごはん			米, 麦			645 kcal
	とり肉とあつあげのしょうがに		とり肉, あつげ, にぼし	じゃがいも, さとう	にんじん, 玉ねぎ, いんげん, こんにやく, しょうが	しょうゆ, 酒, みりん	25.5 g
	梅マカロニサラダ			マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	キャベツ, とうもろこし, もやし, きゅうり, にんじん, 梅干	酢, しょうゆ	
2 金	てまきずし(牛肉とごぼうのおすし)		出しこんぶ, たまご, 牛肉, 焼きのり	米, 麦, さとう, 油, ごま	にんじん, ごぼう, 干しいたけ, しょうが, いんげん	酢, 塩, みりん, しょうゆ, 酒	634 kcal
	みずな入りすまし汁		わかめ, とうふ, にぼし, 出しこんぶ		だいこん, 玉ねぎ, えのきたけ, にんじん, みずな	しょうゆ, 塩, 酒	27.5 g
	福豆 <b>せつぶんこんだて</b> 福豆						
5 月	ちゅうか丼		ぶた肉	米, 麦, ごま油, さとう, かたくり粉	にんじん, チンゲンサイ, 玉ねぎ, もやし, エリンギ, 干しいたけ, はくさい, キャベツ, しょうが	しょうゆ, 酒, ガラスープ, 塩, オイスターソース	587 kcal
	はるまき		はるまき	油			19.9 g
6 火	ごはん			米, 麦			605 kcal
	おやこに		とり肉, たまご, ちくわ, にぼし	じゃがいも, さとう	にんじん, 玉ねぎ, いんげん	しょうゆ, みりん, 塩	27.0 g
	ビーフンのいためもの		とり肉	ビーフン, ごま油, 油	ピーマン, キャベツ, にんじん	みりん, しょうゆ, 塩, こしょう, ガラスープ	
7 水	コッペパン			コッペパン			602 kcal
	チキンとトマトのスパゲティ		とり肉	スパゲッティ, さとう, 油	にんじん, 玉ねぎ, しめじ, ピーマン, にんにく, トマト缶	コンソメ, ウスターソース, 塩, こしょう, ケチャップ	24.7 g
	れんこんごぼうサラダ			ノンエッグマヨネーズ, ごま	れんこん, ごぼう, きゅうり, キャベツ, とうもろこし, にんじん	しょうゆ, 塩, 酢	
8 木	ごはん			米, 麦			613 kcal
	さばの梅しょうがに		さば	さとう	しょうが, 梅干	しょうゆ, みりん, 酒	29.6 g
	ゆかりあえ			ごま	キャベツ, はくさい, ゆかり	しょうゆ	
	みそけんちん汁		とうふ, みそ, にぼし	さといも	こんにやく, ごぼう, にんじん, だいこん, ぶなしめじ, ねぎ	酒	
9 金	ごはん			米, 麦			654 kcal
	ハンバーグケチャップソース		ハンバーグ	さとう		ケチャップ, ウスターソース	24.8 g
	もやしソテー		ベーコン	油	もやし, にんじん	塩, こしょう	
	はくさいのクリームスープ		とり肉, 牛乳	じゃがいも, 小麦粉, バター, 油	かぶ, 玉ねぎ, にんじん, はくさい, クリームコーン缶, とうもろこし	塩, こしょう, コンソメ	
13 火	ごはん			米, 麦			584 kcal
	はっぼうどうふ		とうふ, とり肉, えび, いか	ごま油, かたくり粉, さとう, 油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, はくさい, こまつな, 干しいたけ, しょうが	しょうゆ, 塩, ガラスープ, 酒	25.3 g
	春雨ちゅうかあえ			春雨, さとう, ごま油	にんじん, もやし, きゅうり, とうもろこし	酢, しょうゆ, 塩	
14 水	きんぴらごはん		ぶた肉, にぼし	米, 麦, さとう, ごま油	ごぼう, にんじん, いんげん, こんにやく	しょうゆ, 塩, 酒	635 kcal
	キャベツメンチカツ		キャベツメンチカツ	油			20.7 g
	はくさいとコーンのスープ		とり肉	ごま油	にんじん, もやし, とうもろこし, はくさい, 玉ねぎ	塩, ガラスープ, こしょう, 酒, しょうゆ	
15 木	ごはん			米, 麦			692 kcal
	あじフライ トマトソース		あじフライ	油, さとう, かたくり粉	トマト缶, 玉ねぎ	ケチャップ, しょうゆ, みりん, 酒	28.0 g
	人参しりしり		ツナ, たまご	油, さとう	にんじん	塩, こしょう, しょうゆ	
	豆まめみそ汁		みそ, にぼし, 豆乳	さつまいも	しめじ, はくさい, だいこん, こんにやく, ねぎ		
16 金	チキンカレーライス		とり肉	米, 麦, じゃがいも, カレールウ	玉ねぎ, にんじん, だいこん, グリンピース, にんにく, しょうが	カレー粉, とんかつ・ウスターソース	690 kcal
	いちごのフルーツ白玉			いちごゼリー, 白玉だんご, さとう	いちご, バイン缶, みかん缶	白ワイン	18.3 g
	ふくじんづけ				ふくじんづけ		

材料の都合で、こんだてが変更する場合があります。

## 節分こんだて 2/2(金)

「のり」

のりは「海の野菜」とよばれるように、ビタミン、ミネラル、食物せんい、鉄分、カルシウムなど、いろいろな栄養が含まれている健康食品です。

## ひなまつりこんだて 2/29(木)

「ひなあられ」

ひなあられの色には意味があります。

雪(白)の下から新芽(緑)が芽吹き、桃(ピンク)の花が咲くという春の様子を表しています。

## 節

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の

前日のことです。1年に4回ありますが、

いまでは立春の前日だけをさすことが多い

です。むかしの人は、冬から春へと変わる

立春を新しい1年の始まりとして、お正月

と同じように大切にしていました。

# 令和6年 2月こんだてひょう 大塔中辺路給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
19月	ごはん		<b>食育こんだて</b>	米, 麦			623 kcal
	くじらのあまからめ	○	くじら肉	かたくり粉, 小麦粉, 油, さとう	しょうが, にんにく	酒, しょうゆ	32.7 g
	きりぼしソースいため		とり肉	油	切干しだいこん, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, ペにしょうが	とんかつ・ウスターソース, 塩, こしょう	
	きしゅう汁		あつあげ, わかめ, にぼし, 出しこんぶ		にんじん, はくさい, 玉ねぎ, ねぎ, えのきたけ, 梅干	しょうゆ, 塩, 酒	
20火	キムたくチャーハン		ぶた肉	米, 麦, ごま油	キムチ, 大根, にら, にんじん	しょうゆ, 塩, オイスターソース	540 kcal
	ささみと春雨のスープ	○	ささみ	春雨, ごま油	はくさい, 玉ねぎ, こまつな, えのきたけ, にんじん	しょうゆ, 塩, ガラスープ, 酒, こしょう	21.3 g
	フルーツ(オレンジ)				オレンジ		
21水	黒糖パン			こくとうパン			602 kcal
	カレーうどん	○	とり肉, 油あげ, にぼし	うどん, さとう, かたくり粉	玉ねぎ, にんじん, ねぎ, 干しいたけ	カレールウ, カレー粉, しょうゆ, 塩	24.6 g
	ゴマネーズサラダ			ノンエッグマヨネーズ, ごま	きゅうり, キャベツ, だいこん, にんじん, とうもろこし	しょうゆ, 塩, こしょう	
22木	ごはん			米, 麦			554 kcal
	とり肉と だいこんのもの	○	とり肉, あつあげ, ちくわ, にぼし	さとう	だいこん, こんにやく, にんじん, いんげん	酒, みりん, しょうゆ, 塩	25.4 g
	かにふうみサラダ		かに風味かまぼこ	さとう, ごま油	キャベツ, にんじん, きゅうり, とうもろこし, もやし	酢, しょうゆ	
26月	ごはん			米, 麦			584 kcal
	ちくぜんに	○	とり肉, ちくわ, にぼし	油, さともいも, さとう	にんじん, だいこん, たけのこ, こんにやく, ごぼう, れんこん, いんげん, 干しいたけ	酒, みりん, しょうゆ	21.5 g
	おからサラダ		ツナ, おから	ノンエッグマヨネーズ	きゅうり, キャベツ, もやし, にんじん, とうもろこし	しょうゆ, 酢, 塩, こしょう	
27火	ナン 三色花ゼリー			ナン, 三色花ゼリー			678 kcal
	とりのからあげ	○	とり肉	かたくり粉, 小麦粉, 油	にんにく, しょうが	酒, しょうゆ	29.1 g
	キャロットラペ			オリーブ油, 油, さとう	にんじん, パイン缶, レモン	酢, 塩, こしょう	
	カレーシチュー		とり肉	じゃがいも, カレールウ, 油	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース, にんにく	塩, こしょう, コンソメ	
28水	ごはん			米, 麦			577 kcal
	マーボーとうふ	○	ぶた肉, とうふ, みそ, 赤みそ	かたくり粉, 油	にんじん, しょうが, にんにく, ねぎ, だいこん, 干しいたけ	トウバンジャン, みりん, しょうゆ, 塩, ガラスープ	25.5 g
	もやしのわふうサラダ			ごま油, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし, とうもろこし	酢, しょうゆ	
29木	菜の花ずし		とり肉, 油あげ, 高野豆腐, たまご, にぼし, 出しこんぶ	米, 麦, さとう, 油	にんじん, ごぼう, 干しいたけ, こんにやく, なばな, さやえんどう	米酢, 塩, みりん, しょうゆ	605 kcal
	手まりふ入り さわにわん	○	とうふ, にぼし, 出しこんぶ	てまりふ	たけのこ, だいこん, にんじん, えのきたけ, ねぎ	しょうゆ, 塩, 酒	26.6 g
	ひなあられ		<b>ひなまつりこんだて</b>	ひなあられ			

材料の都合で、こんだてが変更する場合があります。

食育こんだて 2/19(月)

## 「くじらのあまからめ」

太地町は古式捕鯨発祥の地で、むかしから

くじらを食べる文化があります。

くじら肉は栄養面ですぐれていて、体を作るたんぱく質や血のもとになる鉄分が

たっぷりつまった肉です。今日のくじら肉は

和歌山県からいただきました。他の魚や肉に

比べるとちょっとかたいですが、しっかり

かんで食べるとおいしいです。

## おうち de COOKING 2/6こんだてより

### 「ビーフンの炒め物」 材料(5人分)

豚肉	50g	しょうゆ	18g(大さじ1)
キャベツ	200g	みりん	6g(小さじ1)
ピーマン	25g	塩・こしょう	少々
人参	50g	サラダ油	4g(小さじ1)
ビーフン	50g	ごま油	2g(小さじ1/2)

### 作り方

- ① ふつとうした、たっぷりのお湯の中にビーフンを入れ、4分位ゆでます。ゆであがったら食べやすい大きさに切っておきます。
- ② 豚肉は3cm位、キャベツは短冊切り、ピーマン・人参は千切りにします。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を入れてよく炒めます。ピーマン、人参も加え火が通るまで炒めます。キャベツ、ビーフンを加え調味料を入れ炒め、味を整え