呉市教育委員会
学校施設課

給食だより 2月

２月は一段と寒さが厳しくなる季節です。空気が乾燥し，低温のため，風邪やインフルエンザ，ノロウイルスによる感染症も流行しやすくなります。日頃から手洗い，十分な睡眠，栄養バランスのよい食事をし，風邪に負けない体づくりを心がけましょう。不規則な生活により体調を崩しやすくなるため，消化が良く身体の温まる食事を心がけてみてくださいね。

豆を食べてマメ（元気）になろう

豆の種類は，たくさんあります。

豆のパワー

豆類は，いずれもたんぱく質を多く含んでいます。このほかに炭水化物（糖質）を多く含むものや脂質を多く含むものがあります。また，体の中でエネルギーをうまく作るのに必要なビタミンB_1，B_2や，お腹の調子を整える食物繊維もとても多く含んでいます。

日本人の主食はお米ですが，このお米だけでは不足しがちな栄養分を豆と組み合わせることで上手に補うことができます。

豆類とは，古くから世界各地で栽培されているマメ科の植物で，現在世界中で食用とされているのは，約80種類です。未熟な種子（グリンピースや枝豆など）や，さやを食べるもの（さやいんげん，さやえんどうなど）は，野菜類に分類されます。

特に大豆は，良質なたんぱく質に富んでいます。別名を「畑の肉」とも言われます。

そのままでは消化吸収率が低いので，さまざまな食品に加工されて食べられています。

給食では，ドライカレーやチリコンカンに大豆を使用しています。

ほかにもこんな豆類があります

あずき

お汁粉やぜんざい、赤飯などにも使われています。

いんげん豆

いんげん豆には金時豆やうずら豆、とら豆、大福豆などがあります。

えんどう

青えんどうと、赤えんどうがあり、煮豆や甘納豆、あんなどに使われます。

ひよこ豆

形がひよこに似ています。ガルバンゾーとも呼ばれています。

レンズ豆

平たいレンズのような形をした豆です。水で戻さずに使うことができます。

2月3日は節分

節分は，もともと立春，立夏，立冬の前日のことでしたが，今では立春の前日だけのことをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると１年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや，柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には，鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。

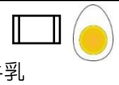
縁起のよい食材

鯛＝めでたい
ブリ＝出世する
タコ＝多幸
昆布＝喜ぶ
レンコン＝良い未来が見通せる
ごぼう＝家内安全・長寿
豆＝マメに働ける

2月の献立にも使われているので，探してみてくださいね。

参考資料「給食＆食育だよりセレクトブック」少年写真新聞社

令和６年２月　中学校給食献立表

月	火	水	木	金
《マークの説明》 スプーンがあると食べやすいですよ 汁物がある日です 卵料理の日です 小袋類がある日です		冬でも牛乳を残さず飲みましょう！ 	1 ごはん，牛乳 照り焼き豆腐ハンバーグ グリーンマカロニ 噛みってる！GoGo炒め キャラメルポテト のり佃煮 ｴﾈﾙｷﾞｰ　874　kcal	2 ごはん，牛乳 いわしのかば焼き キャベツソテー わかめサラダ 大豆とじゃこの炒り煮 行事食：節分 ｴﾈﾙｷﾞｰ　837　kcal
5 ごはん，牛乳 鶏肉の唐揚げ ボイルブロッコリー ゆずドレサラダ ほうれん草のごま和え ｴﾈﾙｷﾞｰ　855　kcal	6 ごはん，牛乳 春巻き 揚げぎょうざ 炒めビーフン 小松菜と厚揚げの味噌炒め 大根のさわやか和え ｴﾈﾙｷﾞｰ　999　kcal	7 ごはん，牛乳 ヒレカツ インゲンソテー マーボー春雨 ひじきの炒め煮 ｴﾈﾙｷﾞｰ　793　kcal	8 ごはん，牛乳 さばの味噌煮 がんも・大根煮 さつまいもスティック ブロッコリーのおかかがらめ 旬の食材：さば ｴﾈﾙｷﾞｰ　833　kcal	9 ごはん，牛乳 ガリバタチキン フライドポテト 糸こんにゃくのピリ辛炒め わかめきゅうり生酢 ｴﾈﾙｷﾞｰ　795　kcal
12 振替休日	13 ごはん，牛乳 肉団子の酢豚風 焼きうどん ブロッコリーのごまドレあえ 味付けのり ｴﾈﾙｷﾞｰ　870　kcal	14 給食なし	15 ごはん，牛乳 鶏肉の照り焼き よろこぶキャベツ 塩マーボー豆腐 インゲンツナ和え ｴﾈﾙｷﾞｰ　829　kcal	16 ごはん，牛乳 さけの菜種焼き 二色ソテー チキンビーンズ ほうれん草とウインナーのソテー ｴﾈﾙｷﾞｰ　776　kcal
19 ごはん，発酵乳 ビビンバ 春雨の五目炒め 白菜のナムル ｴﾈﾙｷﾞｰ　699　kcal	20 ごはん，牛乳 さわらのみそマヨ焼き もやしのソテー たこボール ひじきサラダ ｴﾈﾙｷﾞｰ　797　kcal	21 ごはん，牛乳 豚肉のカレー炒め フライドポテト 生揚げのそぼろ煮 ブロッコリーのゆかりあえ ｴﾈﾙｷﾞｰ　809　kcal	22 ごはん，牛乳 ビーフコロッケ インゲンソテー チキンボールのトマト煮 きゅうりとささみの和え物 ｴﾈﾙｷﾞｰ　819　kcal	23 天皇誕生日
26 ごはん，牛乳 ハニーマスタードチキン キャベツとコーンのソテー じゃがいものそぼろ煮 小松菜のじゃこ炒め 1・2年給食なし ｴﾈﾙｷﾞｰ　817　kcal	27 給食なし	28 給食なし	29  ごはん，牛乳 ホイコーロー 高野豆腐の卵とじ ポテトサラダ ふりかけ 3年給食なし ｴﾈﾙｷﾞｰ　763　kcal	みんなで給食を食べよう ◆給食を開始，中止など変更される場合... 締切日までに学校へ『中学校給食変更申込書』を提出してください。 用紙は職員室にあります。 （変更は前々月の月末まで）

※献立によっては，揚げ物等で牛乳や卵を使用しています。詳しくは裏面をご覧ください。
※この献立は，呉市での基本であり，各校の行事によって，給食を実施しない日もあります。

献立・アレルギー特定原材料一覧表（令和６年２月分）

※　調理過程でのアレルギー対応は，卵（下表の料理名の前に★がついている料理）と飲用牛乳のみです。フライのつなぎなど微量に含まれる卵は対応できません。
※　卵と飲用牛乳以外のアレルギー対応は，生徒各自で行ってください。

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
1	木	ごはん	ごはん（米）							
		照り焼き豆腐ハンバーグ	（冷）豆腐ハンバーグ（たまねぎ，にんじん，枝豆，鶏肉，豆腐，パン粉，小麦粉，牛脂）・食油・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖・でん粉			●				
		グリーンマカロニ	マカロニ・食塩・食油・乾燥パセリ・こしょう			●				
		喃みってる！GoGo炒め	ごぼう・豚肉・切りこんにゃく・にんじん・（冷）いんげんまめカット・ごま油・白いりごま・赤みそ・こいくちしょうゆ・上白糖・酒・水			●				
		キャラメルポテト	（冷）さつまいも・食油・バター・上白糖		●					
		のり佃煮	のり佃煮（しょうゆ，干しあまのり，干しえぐさ，水飴，はちみつ）			●				
		牛乳	牛乳		●					
2	金	ごはん	ごはん（米）							
		いわしのかば焼き	いわし開き（冷）・酒・おろししょうが・でん粉・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●				
		キャベツソテー	キャベツ・にんじん・食油・食塩・こしょう							
		わかめサラダ	ロースハム・カットわかめ・きゅうり・にんじん・（冷）カーネルコーン・だいこん・ノンオイル青じそドレッシング			●				
		だいずとじゃこの炒り煮	大豆水煮・しらす干し・白いりごま・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・酒			●				
		牛乳	牛乳		●					
5	月	ごはん	ごはん（米）							
		鶏のから揚げ	鶏肉・こいくちしょうゆ・おろししょうが・おろしにんにく・でん粉・食油			●				
		ボイルブロッコリー	（冷）ブロッコリー・食塩							
		ゆずドレサラダ	キャベツ・にんじん・きゅうり・（冷）カーネルコーン・ロースハム・柚子かつおドレッシング			●				
		ほうれん草のごま和え	（冷）ほうれん草・にんじん・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●				
		牛乳	牛乳		●					
6	火	ごはん	ごはん（米）							
		春巻き	（冷）春巻（たまねぎ，キャベツ，にんじん，もやし，たけのこ，小麦粉，鶏肉，春雨）・食油			●				
		揚げぎょうざ	（冷）ぎょうざ（キャベツ，たまねぎ，ニラ，豚肉，豚脂，小麦粉）・食油			●				
		炒めビーフン	豚肉・ビーフン・キャベツ・にんじん・たまねぎ・食油・食塩・こしょう・うすくちしょうゆ・ごま油・中華だし			●				
		小松菜と厚揚げの味噌炒め	生揚げ・鶏肉・（冷）小松菜・にんじん・たまねぎ・食油・中みそ・上白糖・かつおだし・こいくちしょうゆ・酒			●				
		大根のさわやか和え	だいこん・にんじん・しらす干し・白いりごま・上白糖・食塩・レモン果汁・食酢							
		牛乳	牛乳		●					
7	水	ごはん	ごはん（米）							
		ヒレカツ	（冷）ヒレカツ（豚肉，パン粉，大豆粉，植物油脂）・食油			●				
		インゲンソテー	（冷）いんげんまめカット・たまねぎ・食油・食塩・こしょう							
		マーボー春雨	鶏肉・おろししょうが・はるさめ・たまねぎ・にんじん・たけのこ水煮・青ピーマン・（冷）赤パプリカ・ごま油・トウバンジャン・上白糖・酒・食塩・こいくちしょうゆ・赤みそ・でん粉			●				
		ひじきの炒め煮	カット油揚げ・干ひじき・にんじん・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●				
		牛乳	牛乳		●					
8	木	ごはん	ごはん（米）							
		さばの味噌煮	（冷）さば切り身・おろししょうが・中みそ・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん・酒			●				
		がんも・大根煮	ひとくちがんも・だいこん・かつおだし・こいくちしょうゆ・上白糖・酒・みりん			●				
		さつまいもスティック	さつまいもスティック（冷）・食油・食塩							
		ブロッコリーおかかがらめ	（冷）ブロッコリー・にんじん・食塩・上白糖・みりん・うすくちしょうゆ・糸削り節			●				
		牛乳	牛乳		●					
9	金	ごはん	ごはん（米）							
		ガリバタチキン	鶏肉・食塩・こしょう・おろしにんにく・こいくちしょうゆ・酒・みりん・上白糖・バター・たまねぎ		●	●				
		フライドポテト	ナチュラルカットポテト・食油・食塩							
		糸こんにゃくのピリ辛炒め	糸こんにゃく・鶏肉・たまねぎ・（冷）赤パプリカ（千切り）・おろししょうが・ごま油・トウバンジャン・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		わかめきゅうり生酢	カットわかめ・きゅうり・にんじん・食酢・上白糖・食塩							
		牛乳	牛乳		●					
13	火	ごはん	ごはん（米）							
		肉団子の酢豚風	（冷）チキンボール・食油・たまねぎ・にんじん・たけのこ水煮・青ピーマン・ごま油・中華だし・こいくちしょうゆ・上白糖・食酢・ケチャップ・でん粉			●				
		焼うどん	うどん・豚肉・にんじん・太もやし・キャベツ・葉ねぎ・ウスターソース・お好みソース・食塩・こしょう・食油			●				
		ブロッコリーのごまドレあえ	（冷）ブロッコリー・にんじん・焙煎胡麻ドレッシング	●		●				
		味付のり	味付のり							
		牛乳	牛乳		●					
14	水	ナン	ナン（小麦粉，植物油脂，砂糖，イースト）			●				
		鉄子のドライカレー	鶏肉・たまねぎ・にんじん・大豆・（冷）豚レバーひき肉・食油・おろしにんにく・おろししょうが・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・食塩・こしょう							
		グリーンポテト	じゃがいも・乾燥パセリ・食塩・こしょう							
		ちくわのかばやき	ちくわ・でん粉・食油・白いりごま・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん・酒			●				
		もやしのさっぱり和え	太もやし・きゅうり・食塩・ゆかり							
		ふわっとショコラ	ふわっとショコラ（砂糖，豆乳，もち粉，ココアパウダー）							
		牛乳	牛乳		●					
15	木	ごはん	ごはん（米）							
		鶏肉の照り焼き	鶏肉・おろししょうが・こいくちしょうゆ・食油・こいくちしょうゆ・みりん・酒・上白糖・でん粉			●				
		よろこぶキャベツ	キャベツ・にんじん・塩昆布			●				
		塩マーボー豆腐	木綿豆腐・鶏肉・たまねぎ・たけのこ水煮・にんじん・おろしにんにく・おろししょうが・食油・トウバンジャン・中華だし・食塩・こしょう・みりん・酒・でん粉・ごま油・葉ねぎ・ラー油			●				
		インゲンツナ和え	（冷）いんげんまめカット・まぐろ油漬・にんじん・胡麻ドレッシングクリーミー	●		●				
		牛乳	牛乳		●					

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
16	金	ごはん	ごはん（米）							
		★さけの菜種焼き	さけ切り身（冷）・食塩・こしょう・鶏卵　全卵水煮・ノンエッグマヨネーズ・食塩・こしょう・乾燥パセリ	●						
		二色ソテー	太もやし・（冷）赤パプリカ・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		チキンビーンズ	鶏肉・大豆水煮・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・食油・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・食塩・こしょう							
		ほうれん草とウインナーのソテー	（冷）ほうれん草・ボークウインナー・食油・食塩・こしょう		●					
		牛乳	牛乳		●					
19	月	ごはん	ごはん（米）							
		★ビビンバ	牛肉・食油・おろしにんにく・たまねぎ・中みそ・酒・上白糖・トウバンジャン・こいくちしょうゆ・にんじん・（冷）ほうれん草・太もやし・ごま油・食塩・白いりごま・（冷）殺菌液卵・食塩・食油	●		●				
		春雨の五目炒め	はるさめ・豚肉・たまねぎ・にんじん・キャベツ・青ピーマン・おろししょうが・ごま油・トウバンジャン・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		白菜のナムル	はくさい・にんじん・中華だし・こいくちしょうゆ・食塩・ごま油・白いりごま			●				
		発酵乳	１２５ｍｌジョア（ストロベリー）		●					
20	火	ごはん	ごはん（米）							
		さわらのみそマヨネーズ焼き	（冷）さわら切り身・食塩・こしょう・白みそ・ノンエッグマヨネーズ・食油							
		もやしのソテー	太もやし・にんじん・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		たこボール	絞り豆腐・ゆでだこ（冷）・切りこんにゃく・キャベツ・葉ねぎ・天ぷら粉・食塩・食油・お好みソース・ウスターソース・青のり			●				
		ひじきサラダ	干ひじき・かにかまフレーク・きゅうり・（冷）カーネルコーン・胡麻ドレッシングクリーミー	●		●				●
		牛乳	牛乳		●					
21	水	ごはん	ごはん（米）							
		豚肉のカレー炒め	豚肉・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・おろししょうが・おろしにんにく・食油・コンソメ・上白糖・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ・カレー粉			●				
		フライドポテト	（冷）フレンチポテトクリンクル・食油・食塩							
		生揚げのそぼろ煮	鶏肉・生揚げ・たまねぎ・にんじん・（冷）いんげんまめカット・食油・酒・みりん・こいくちしょうゆ・上白糖・でん粉			●				
		ブロッコリーのゆかりあえ	（冷）ブロッコリー・にんじん・食塩・ゆかり							
		牛乳	牛乳		●					
22	木	ごはん	ごはん（米）							
		ビーフコロッケ	（冷）ビーフコロッケ（馬鈴薯，たまねぎ，牛肉，パン粉，粉末卵黄，小麦粉）・食油	●	●	●				
		インゲンソテー	（冷）いんげんまめカット・たまねぎ・食油・食塩・こしょう							
		チキンボールのトマト煮	（冷）チキンボール・食油・たまねぎ・にんじん・食油・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・コンソメ・上白糖・食塩・こしょう			●				
		きゅうりとささみの和え物	だいこん・きゅうり・蒸し鶏ほぐし身・和風ドレッシング			●				
		牛乳	牛乳		●					
26	月	ごはん	ごはん（米）							
		ハニーマスタードチキン	鶏肉・食塩・こしょう・食油・たまねぎ・粒入りマスタード・こいくちしょうゆ・酒・はちみつ			●				
		キャベツとコーンのソテー	（冷）カーネルコーン・キャベツ・食油・食塩・こしょう							
		じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも・鶏肉・たまねぎ・にんじん・食油・酒・上白糖・こいくちしょうゆ			●				
		小松菜のじゃこ炒め	（冷）小松菜・しらす干し・たまねぎ・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		牛乳	牛乳		●					
27	火	ごはん	ごはん（米）							
		メンチカツ	（冷）メンチカツ（キャベツ，豚肉，鶏肉，パン粉，小麦粉）・食油			●				
		スパゲティーソテー	スパゲティー・食塩・こしょう・食油・食塩・乾燥パセリ・コンソメ			●				
		大根サラダ	まぐろ水煮・だいこん・きゅうり・にんじん・和風ドレッシング			●				
		みかん缶	みかん缶詰							
		カレー	カレー　ビーフレトルトパウチ		●	●				
		牛乳	牛乳		●					
28	水	ごはん	ごはん（米）							
		ブリの照り焼き	（冷）ぶり切り身・酒・食油・おろししょうが・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖・でん粉			●				
		もやしの炒め物	太もやし・食塩・こしょう・食油							
		小松菜とマロニーの炒め物	マロニー・（冷）小松菜・豚肉・たまねぎ・にんじん・食油・ごま油・中華だし・上白糖・こいくちしょうゆ・オイスターソース			●				
		蒸しゅうまい	しゅうまい（豚肉，たまねぎ，小麦粉，砂糖，食塩）			●				
		牛乳	牛乳		●					
29	木	ごはん	ごはん（米）							
		ホイコーロー	豚肉・キャベツ・たまねぎ・青ピーマン・にんじん・食油・赤みそ・トウバンジャン・食塩・こしょう・うすくちしょうゆ			●				
		★高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐・たまねぎ・にんじん・（冷）殺菌液卵・上白糖・こいくちしょうゆ・食塩・かつおだし	●		●				
		ポテトサラダ	じゃがいも・（冷）カーネルコーン・にんじん・乾燥パセリ・食塩・こしょう・ノンエッグマヨネーズ							
		ふりかけ	やさしいふりかけ（のりかつお）							
		牛乳	牛乳		●					

単位	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
月平均	821kcal	１５％	346mg	4.0mg	348μgRE	0.4mg	3.4mg	34mg	4.5g	2.9g
基　準	830kcal	１３～２０％	450mg	4.5mg	300μgRE	0.5mg	0.6mg	35mg	7.0g	2.5g

・給食献立の料理別に使用している食品と，加工品・調味料について記載しています。アレルギー特定原材料のうち，表示義務のある７品目が含まれている場合は「●」を表示しています。その他の品目についてお知りになりたい場合は，学校までお問い合わせください。
・食材の表記において，下味等，調理工程順に表記しているため，１つの料理に同じ食材が複数回，表記される場合があります。
・製造や調理の際に起こりうるコンタミネーション（同一製造ライン使用，原材料の採取方法，えび，かにを捕食していることによるもの）　については記載しておりません。