



2月

# 献立表

令和2年2月 出雲崎中学校

日曜	献立名			おもに使用する食品						エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)
	主食	飲み物	副食	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚肉 卵大豆	牛乳乳製品 小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの	米パン めんいも	油脂	
				たんぱく質・無機質			ビタミン類・食物繊維		炭水化物・脂肪	
3月	五目ごはん	牛乳	とうふのみそ汁 ししゃもフライ たくあんあえ 節分豆	油揚げ とうふ、大豆 ししゃも	ひじき 牛乳 小女子	にんじん	干しいたけ ごぼう ねぎ きゃべつ きゅうり たくあん漬	米 玄米 さとう パン粉 じゃがいも さつまいも	油 ごま	766 27.5 3.1
4火	ごはん	牛乳	けんちん汁 豚肉のしょうが焼き こんぶあえ みかん	とり肉 豚肉 とうふ	牛乳 すきこんぶ	にんじん	大根 ごぼう つきこん ねぎ しょうが もやし きゅうり みかん	米 じゃがいも	油 ごま	667 32.4 2.8
5水	中華めん	牛乳	みそラーメンスープ ポテトのチーズ焼き パンサンスー	豚肉 ベーコン ロースハム	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが にんにく もやし きゃべつ メンマ ねぎ 玉ねぎ きゅうり	中華めん じゃがいも 春雨 さとう	油 ごま ごま油	808 33.6 3.1
6木	ごはん こんぶのつくだ煮	牛乳	あさりのみそ汁 とり肉の香味焼き れんこんきんぴら	あさり とうふ 油揚げ 豚肉 とり肉 さつま揚げ	こんぶ 牛乳	にんじん	えのきだけ ねぎ にんにく しょうが れんこん つきこん	米 さとう じゃがいも	ごま ごま油	713 39.1 2.7
7金	ごはん	牛乳	おでん 銀鮭の西京焼き ごまドレサラダ	ごぼう巻き がんもどき うずら卵 銀鮭 ロースハム	牛乳 こんぶ	にんじん	大根 こんにゃく きゃべつ もやし ホールコーン	米 いもち じゃがいも	ごま ごま油	779 31.7 2.2
10月	野沢菜ごはん	牛乳	マーボーとうふ 焼きぎょうざ のり酢あえ	豚肉 とうふ ツナ	ちりめんじゃこ 牛乳 のり	野沢菜漬け にんじん にら 小松菜	にんにく しょうが もやし ねぎ 干しいたけ たけのこ水煮	米 玄米 でんぶん ぎょうざの皮	ごま油 ごま	793 30.1 2.1
12水	ごはん	牛乳	かき玉みそ汁 紅ますのてり焼き おからポテトサラダ	とうふ、卵 紅ます ロースハム	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきだけ ねぎ おから きゅうり	米 じゃがいも	マヨネーズ	815 34.3 2.3
13木	ごはん	牛乳	白菜のみそ汁 ふかつ きゃべつの浅漬	油揚げ 車ふ	牛乳 塩こんぶ	にんじん 野沢菜漬	ねぎ 白菜 きゃべつ きゅうり	米 里いも さとう パン粉 小麦粉	油 ごま	742 24.0 2.4
14金	カレーライス	牛乳	福神漬けあえ 焼きプリンタルト	豚肉 大豆 レンズ豆	スキムミルク 牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ きゃべつ きゅうり	米 玄米 じゃがいも	油 ごま カレールー	874 25.0 2.6
17月	キムチ チャーハン	珈琲 牛乳	中華スープ 春巻き もやしナムル	豚肉 とうふ	わかめ 牛乳	にんじん チンゲン菜 にら 小松菜	ねぎ 白菜キムチ しょうが きくらげ たけのこ水煮 きくらげ もやし 切干大根	米 玄米 春巻きの皮 春雨 さとう でんぶん	ごま油 ごま油	729 22.9 3.4
18火	ごはん	牛乳	とん汁 鯖のみそ煮 なっとうあえ	豚肉 とうふ 鯖 なっとう	牛乳	にんじん 野沢菜漬	ごぼう 大根 つきこん ねぎ しょうが たくあん漬 きゃべつ	米 さとう じゃがいも	ごま	869 36.0 3.0
19水	ソフトめん	牛乳	ミートソース とうふしゅうまい 海藻サラダ キウイフルーツ	豚肉 大豆 とうふ、ツナ	牛乳 海藻 チーズ くわわかめ	にんじん	にんにく 玉ねぎ トマト水煮 マッシュルーム水煮 きゃべつ たけのこ水煮 干しいたけ しょうが きゅうり キウイフルーツ	ソフトめん 小麦粉 でんぶん しゅうまいの皮	油 ごま油	893 38.3 2.8
20木	さざえごはん	牛乳	あつ揚げのみそ汁 中華風卵焼き ラーメンサラダ	さざえ 油揚げ あつ揚げ 卵 うち豆 豚肉 ロースハム	牛乳	にんじん かぼちゃ	大根 えだまめ ねぎ 玉ねぎ たけのこ水煮 もやし きゅうり ホールコーン	米 玄米 さとう じゃがいも でんぶん	ごま油 ごま	775 35.9 3.2
21金	ごはん	牛乳	ワンタンスープ とり肉のから揚げレモンだれ 野菜おひたし	豚肉 油揚げ なると巻き とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲン菜 パセリ 小松菜	えのきだけ ねぎ メンマ もやし きゃべつ	米 ワンタン でんぶん さとう	ごま油	769 35.5 3.0
25火	セルフ ハンバーガー (米粉パン)	牛乳	クリームシチュー アーモンドサラダ	豚肉 牛肉 とり肉 ロースハム	ひじき 牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ きゃべつ きゅうり	米粉パン パン粉 さとう じゃがいも	油 ホワイトルー アーモンド	927 38.4 3.2
26水	わかめごはん	牛乳	春雨スープ いかのねぎ焼き ごまあえ アイスクリーム	とり肉 豚肉 いか	わかめ 牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	ねぎ 白菜 きゃべつ きくらげ ねぎ しょうが もやし	米 玄米 春雨 さとう	ごま ごま油	649 30.1 2.9
27木	ごはん	牛乳	なめこ汁 カレイの立田揚げ 梅あえ	とうふ、車ふ カレイ とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	なめこ ねぎ もやし きゃべつ 梅干し	米 じゃがいも	油	641 26.3 2.2
28金	カレーピラフ	牛乳	にら玉スープ 肉だんごのケチャップソース 寒天サラダ	とり肉 卵 とうふ、豚肉	牛乳 くわわかめ	にんじん にら	玉ねぎ ホールコーン マッシュルーム水煮 きゃべつ えのきだけ きゅうり グリンピース	米 玄米 さとう	油	714 31.5 3.9

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。

# 教室掲示

# 給食配膳図

令和2年2月  
出雲崎中学校

月

火

水

木

金



今月の出雲崎産は  
...お休みです。



新鮮でおいしい出雲崎産の野菜をたくさんいただいてきましたが、寒くなり畑もお休みの季節となりました。春の収穫を楽しみに、出雲崎産野菜の再開を待ちましょう。

米 みそ 車ふはいつでも出雲崎産です。

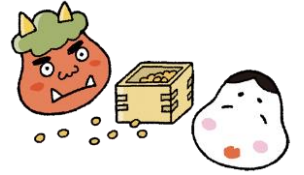


<p><b>3</b></p> <p>節分豆 </p> <p>たくあん / ししゃも あえ / フライ</p> <p>五目 / どうふ ごはん / みそ汁</p> <p>はし</p>	<p><b>4</b></p> <p>みかん </p> <p>こんぶ / 豚肉の あえ / しょうが 焼き</p> <p>ごはん / けんちん 汁</p> <p>はし</p>	<p><b>5</b></p> <p></p> <p>パンサン / ポテトの スー / チーズ焼き</p> <p>中華めん / みそ  / ラーメン はし / スープ</p>	<p><b>6</b></p> <p></p> <p>れんこん / とり肉の きんぴら / 香味焼き</p> <p>こんぶの / あさりの 佃煮 / みそ汁 ごはん /</p> <p>はし</p>	<p><b>7</b></p> <p></p> <p>ごまドレ / 銀鮭の サラダ / 西京焼き</p> <p>ごはん / おでん</p> <p>はし</p>
<p><b>10</b></p> <p></p> <p>のりず / 焼き あえ / ぎょうぎ</p> <p>野沢菜 / マーボー ごはん / どうふ</p> <p>はし</p>	<p><b>11</b></p> <p>*建国記念の日*</p> <p></p>	<p><b>12</b></p> <p></p> <p>おから / 紅ますの ポテト / てり焼き サラダ</p> <p>ごはん / かき玉 みそ汁</p> <p>はし</p>	<p><b>13</b></p> <p></p> <p>きゃべつの / ふカツ あき漬け</p> <p>ごはん / 白菜の みそ汁</p> <p>はし</p>	<p><b>14</b></p> <p></p> <p>福神漬け / 焼きプリン あえ / タルト</p> <p>カレー / ライス</p> <p>スプーン</p>
<p><b>17</b></p> <p>珈琲 / 牛乳 </p> <p>もやし / 春巻き ナムル</p> <p>キムチ / 中華 チャーハン / スープ</p> <p>はし</p>	<p><b>18</b></p> <p></p> <p>なっとう / 鯖の あえ / みそ煮</p> <p>ごはん / とん汁</p> <p>はし</p>	<p><b>19</b></p> <p>キウイ / フルーツ </p> <p>海藻 / どうふ サラダ / しゅうまい</p> <p>ソフトめん / ミート  / ソース</p> <p>はし</p>	<p><b>20</b></p> <p></p> <p>ラーメン / 中華風 サラダ / 卵焼き</p> <p>さざえ / あつ揚げの ごはん / みそ汁</p> <p>はし</p>	<p><b>21</b></p> <p></p> <p>野菜 / とり肉の おひたし / から揚げ レモンだれ</p> <p>ごはん / ワンタン スープ</p> <p>はし</p>
<p><b>24</b></p> <p>*振替休日*</p> <p>お休み </p>	<p><b>25</b></p> <p></p> <p>アーモンド / ハンバーグ サラダ</p> <p>米粉 / クリーム バーガー / シチュー はし / スプーン</p>	<p><b>26</b></p> <p>アイスクリーム </p> <p>ごま / いかの あえ / ねぎ焼き</p> <p>わかめ / 春雨 ごはん / スープ</p> <p>はし</p>	<p><b>27</b></p> <p></p> <p>梅あえ / カレイの 立田揚げ</p> <p>ごはん / なめこ汁</p> <p>はし</p>	<p><b>28</b></p> <p></p> <p>寒天 / 肉だんごの サラダ / ケチャップ ソース</p> <p>カレー / ちらし ピラフ / スープ</p> <p>はし</p>



# 食育だより

令和2年2月  
出雲崎中学校



## 大豆 ～日本の食生活に欠かせません～



大豆の原産地は、中国北部と言われ、四千年以上前から栽培されています。日本へは、中国から朝鮮半島を経て、縄文時代後期から弥生時代初期に伝わったとされています。

昔から重要な作物の一つであった大豆は、日本の食文化をずっと支えてきました。みそやしょうゆなどの調味料、とうふ、納豆、油など、今も多くの大豆製品が利用されており、大豆製品を口にしない日はないと言ってよいほど、日本人の食生活に深くかかわっています。

### 3種類あります！



黒大豆



黄大豆



青大豆

大豆の色により、黒大豆、黄大豆、青大豆に分けられます。黒大豆は、お正月に欠かせない「黒豆」の材料です。若い黒豆は、夏に私たちが好んで食べる枝豆と、見た目が同じで、みどり色のさやの中に黒っぽい豆があります。大豆と同じく枯れたころ収穫すると、黒い大豆がとれます。

大豆は、良質な植物性のたんぱく質を豊富に含むことから、「畑の肉」と呼ばれています。たんぱく質の他、植物性の脂質、ビタミンB1、ビタミンE、カルシウム、カリウム、鉄なども豊富です。さらに、集中力、記憶力を高めるレシチンや、コレステロール値を下げる働きがあるサポニンも期待できます。

### 節分です

2月3日は節分です。季節の変わり目、つまり季節を分けるので「節分」と言います。節分は春、夏、秋、冬の4回ありますが、昔の人は冬が終わって春が訪れる時を、一年の始まりと考え大切にしてきました。そのため、節分と言えば、春の節分を示すようになりました。立春の前日が節分となりますが、立夏、立秋、立冬の前日も節分になります。

さて、なぜ「鬼は外」「福は内」と言いながら豆をまくのかというと、豆には鬼を退治する力があると信じられているからです。昔は、鬼が災いをもたらすと考えられていました。そこで悪いことをする鬼が来ないようにと願って豆をまいたのです。みなさんも、豆まきをしたことがあると思いますが、何をまきますか？落花生やあめ、チョコレートをまくこともあると思いますが、ここで言う、鬼を退治する力のある豆は「いり大豆」のことです。



### 衛生の基本は手洗いです！！

ウイルスや食中毒を起こす細菌は見えません。食事の前、トイレ使用後は、手洗いが必要です。寒くても、水が冷たくても、石けんで手を洗い、きれいなタオルやハンカチでふきましょう。

#### 強力パワーの

#### ノロウイルスに注意



冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかいうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。

#### あなたは指先 ちょこっとなさん？



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？ これでは洗っていない部分が多くて手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

