

※ どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。

※ ⑧=業者回収

⑨=センター回収

日 (曜)		1 (木)		2 (金)		5 (月)		6 (火)		7 (水)			
こんだてめい 献立名		⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿		★③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿		★③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿		★③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿		★③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿		★③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	
栄養価	エネルギー たんぱく質	779 34.8	615 29.2	745 35.3	601 29.0	752 30.9	618 26.9	770 33.2	600 26.9	769 29.7	612 24.1		
ももに 体を作る	1群	②鶏肉 豆腐		②鶏肉 さつま揚げ 油揚げ		②鶏肉 ちくわ 豆腐		②鶏肉 中揚げ みそ		②鶏肉			
	2群	③鶏肉 みそ		③鶏肉 卵 ③大豆		③いわし		③鶏肉 卵 大豆ミート		②牛乳 ②牛乳 粉チーズ			
ももに 体を作る	3群	②③にんじん ②小松菜		②にんじん 小松菜		②にんじん 小松菜		②にんじん		②にんじん ブロッコリー			
	4群	③にら		②たまねぎ 菜ねぎ 干し椎茸		②たまねぎ キャベツ えのきたけ		②たまねぎ だいこん こんにゃく		②たまねぎ 白菜 しめじ にんにく			
ももに エネルギー	5群	①菜 ③さとう		①黒糖パン ②うどん でん粉		①菜 ②③さとう		①菜 ②じゃがいも		①バターパン ②パンネ			
	6群	②③サラダ油 ②③ごま油		③ココア		②サラダ油		③サラダ油		②サラダ油 ②バター 生クリーム			
ひとくち 一口メモ		*部分行事食* 中学校3年生に9年間の給食を振り返って、もう一度食べたい献立のアンケートをとりました。今月はそのリクエスト献立を多く取り入れています。★印がリクエスト献立です。そして前分行事食の恵方巻です。今年の恵方は東北東です。		*部分行事食* 日本には年間を通して四季折々の行事がありその行事の時にいただく食べ物や料理があります。行事や行事食には自然の恵みに感謝し家族の幸せや健康への願いなどが込められています。昨日と今日は前分の行事食を取り入れました。		*部分行事食* 小松菜は、暑さにも寒さにも強く、育てやすい野菜です。一年中栽培でき、一ヶ月ほどで収穫できます。葉は、濃い緑色をした長いたわやをしていますが、夏に収穫するものは葉の幅が狭くなり、冬に収穫するものは葉の幅が広がっていて、やわらかくて甘いです。		*指宿産「豆こぞう」* 今日は指宿産の豆こぞうを使った三色そばです。豆こぞうは、実えんどうの新品種で、山川地区で多く栽培されています。名前は山川高校の生徒が考案しました。まんまるで めっちゃあまい ことども大好き まめこぞう です。		*部分行事食* 人間の骨の量は小学校高学年から高校にかけての成長期に最も増えます。この時期にしっかりと骨の量を増やせると丈夫な骨になります。骨をつくるカルシウムやたんぱく質などの栄養素が豊富な牛乳や乳製品を家庭でもしっかりとるようにしましょう。			

日 (曜)		8 (木)		9 (金)		13 (火)		14 (水)		15 (木)			
こんだてめい 献立名		★③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿		★③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿		★③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿		★③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿		★③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿		★③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	
栄養価	エネルギー たんぱく質	762 26.6	600 22.3	785 36.9	638 30.9	848 30.2	668 24.8	757 27.8	627 22.8	760 32.2	600 26.7		
ももに 体を作る	1群	②鶏肉 揚げ とうもろこし みそ		②鶏肉 さつま揚げ いか		②牛肉 大豆ミート		②鶏肉 ウィナー		②鶏肉 中揚げ みそ			
	2群	③牛肉 油揚げ		③大豆		②牛乳 ②粉チーズ スキムミルク		③豆乳 (ゼリー) ④大豆粉		③豚肉			
ももに 体を作る	3群	②③にんじん		②にんじん		②③にんじん ③ブロッコリー		②にんじん		②③にんじん			
	4群	②白菜 小次豆もやし 菜ねぎ		②キャベツ たまねぎ もやし		②たまねぎ グリピース ヲクラ コブ		②たまねぎ だいこん ｷﾞﾗｰ 枝豆		②だいこん 菜ねぎ なめこ			
ももに エネルギー	5群	①菜 ③じゃがいも さとう		①黒糖パン ②ビーフン		①菜 ②じゃがいも		①コッパン ②じゃがいも		①菜 ②さつまいも ③さとう			
	6群	③サラダ油 菜種油		②サラダ油 ごま油		②サラダ油		②サラダ油 ③植物油 (杏仁豆腐)		③サラダ油			
ひとくち 一口メモ		*小学6年生考案メニュー* 小学6年生は、家庭科で「バランスのよい献立を考えよう」という学習をします。栄養教師と一緒に学習した学校の6年生児童が考えた献立を取り入れました。肉じゃがは、給食センターで少しアレンジして「揚げ肉じゃが」にしました。		*小学6年生考案メニュー* 今日は増み卵のある大豆やきゅうり、枝豆、コーン、アーモンドが入った「かみかみサラダ」です。よく噛むと、食べすぎを防止したり、腸の働きがよくなる、だ液が出て口の中がきれいになるなどいいことがたくさんあります。ひと口30回噛んで食べましょう。		*小学6年生考案メニュー* みなさん、野菜は好きですか？野菜にはビタミンやミネラル、食物せんいといった、体調を整えてくれるとても重要な栄養素が含まれています。今日使っているにんじんやブロッコリーなどの色の濃い野菜はビタミン、ミネラルが特に多く含まれています。		*バレンタインデー行事食* 今日はバレンタインデーにちなんで、チョコ味のマーシャルピーンズと、ピンク色とハートの形が可愛い杏仁豆腐を使った杏仁フルーツです。給食センターでは、みなさんにたっぷり愛情を込めて毎日の給食を作っています。		*小学6年生考案メニュー* 先週も紹介しましたが、今日の給食も小学6年生児童が考えた献立を取り入れました。ごはんのみそ汁におかずを考える学習です。多量の野菜を添える献立を考えたそうです。野菜やきのこ、芋、海藻などがたっぷり使われていますね。			

※ どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。 ※ (●) = 二業者回収 (◎) = センター回収

Table for Feb 16-22. Columns: Day (曜), Date (日),献立名 (Menu Name), Energy (エネルギー), Protein (たんぱく質), and 6 groups of food items (1群 to 6群). Includes a 'ひとくち 一口メモ' (One Bite Memo) section at the bottom.

Table for Feb 26-29. Columns: Day (曜), Date (日),献立名 (Menu Name), Energy (エネルギー), Protein (たんぱく質), and 6 groups of food items (1群 to 6群). Includes a 'ひとくち 一口メモ' (One Bite Memo) section at the bottom.

児童学食メニュー登場 (Children's School Food Menu Appearance) section. Includes an illustration of a girl and text about a menu for 6th graders, '節分豆ちしき' (Bunbon Mamechishiki), and 'イワシの鰯とひいらぎ' (Iwashi no Uo to Hiragaki).