

# 2月の学校給食献立表

(北野上・中野上・南野上小学校・東海南中学校)

海南省教育委員会

令和6年度

日	曜日	献立名	熱量 カロリー (小)	熱量 カロリー (中)	食品名			備考
					赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	
					血液や筋肉 骨格となるもの	エネルギー源となるもの	からだの調子をととのえるもの	
2	日	ナン 大豆入りキーマカレー 海藻サラダ 豆乳飲料(ココア)	565		まめびよ(ココア) がたミンチ だいち かいそうミックス	ナン ジャがいも こめあぶら カレールウ イタリアドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	小学校 のみ
3	月	給食はありません						
4	火	パン ソース焼きそば フルーツ寒天 牛乳	725	852	ぎゅうにゅう がたにく かんてん	パン やきそばめん こめあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン パイン みかん もも	
5	水	セルフタコライス わかめスープ 牛乳	640	764	ぎゅうにゅう うめぶた とうふ わかめ	ごはん さとう はるさめ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ひよこめ トマト キャベツ えのき	
6	木	パン ポトフ マカロニサラダ 牛乳	695	813	ぎゅうにゅう ウイン ナー がたにく	パン ジャがいも マカロニ たまごをつかっていないマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	
7	金	ご飯 春巻き ゆかりあえ ユイミータン 牛乳	679	815	ぎゅうにゅう はるまき がたミンチ	ごはん こめあぶら かたくりこ ごまあぶら	キャベツ もやし ゆかり(あかし そ) たまねぎ にんじん コーン ねぎ	
10	月	セルフキムタクご飯 なめこ汁 牛乳	600	712	ぎゅうにゅう うめぶた とうふ みそ	ごはん ごまあぶら	はくさいキムチ つぼづけ にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ だいこん なめこ ねぎ	
11	火	建国記念日の振替休日						
12	水	わかめご飯 きんぴらごぼう 豚汁 牛乳	623	742	ぎゅうにゅう わかめ うめぶた ひらてん とうふ みそ	ごはん さとう こめあぶら	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん だいこん たまねぎ ねぎ しょうが	
13	木	パン 白身魚のフライ カレー風味サラダ ABCマカロニスープ 牛乳	706	828	ぎゅうにゅう しろみざかなフライ ウインナー	パン こめあぶら さとう マカロニ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ほうれんそう	
14	金	ハヤシライス 花野菜サラダ 牛乳	598	710	ぎゅうにゅう がたにく	ごはん こめあぶら ハヤシルウ	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ トマト カリフラワー ブロッコリー キャベツ	
17	月	ご飯 切り干し大根の炒め煮 田舎みそ汁 ゆかりふりかけ 牛乳	622	741	ぎゅうにゅう みかんどり ひらてん あぶらあげ みそ	ごはん こめあぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく いんげん だいこん ごぼう ねぎ ゆかり(あかしそ)	
18	火	パン 肉団子の豆乳煮 イタリアンサラダ 牛乳	642	744	ぎゅうにゅう にくだんご とうにゅう みそ	パン イタリアドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー もやし	
19	水	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 牛乳	651	779	ぎゅうにゅう がたミンチ とうふ ちくわ あかみそ	ごはん こめあぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	にんじん たまねぎ エリンギ ねぎ しょうが にんにく キャベツ	
20	木	パン 和風スープスパ ひじきと枝豆の梅サラダ 牛乳	656	763	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき ささみ	パン スパゲティ こめあぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ えのき えだまめ うめ	
21	金	ご飯 おでん 冷しゃぶサラダ 牛乳	629	750	ぎゅうにゅう うめぶた あつあげ ひらてん	ごはん さとう	にんじん だいこん こんにゃく はくさい	
24	月	天皇誕生日の振替休日						
25	火	パン ミートスパゲティ フルーツポンチ 牛乳	763	902	ぎゅうにゅう がたミンチ	パン スパゲティ さとう こめあぶら ソーダゼリー	にんじん たまねぎ マッシュルーム エリンギ トマト にんにく パイン みかん	
26	水	ご飯 豚肉と厚揚げのみそ煮 水菜と白菜のサラダ 牛乳	637	760	ぎゅうにゅう がたにく あつあげ ひらてん あかみそ みそ ツナ	ごはん さとう こめあぶら ごまあぶら	こんにゃく キャベツ にんじん たまねぎ みずな はくさい	
27	木	パン ジャム 根菜のクリーム煮 レモンドレッシングのサラダ 牛乳	728	856	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ	パン さつまいも さとう りんごジャム マカロニ シ チュールウ ベジメタルソース オリーブオイル	にんじん れんこん たまねぎ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	
28	金	メンチカツカレー グリーンサラダ 牛乳	768	931	ぎゅうにゅう がたにく メンチカツ	ごはん ジャがいも こめあぶら カレールウ さとう	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり	

\*材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承ください。

## 2月給食だより

### 年中行事に 欠かせない 大豆とおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

**2025年の節分は 2月2日です。**

## 冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？ 牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。

夏…乳脂肪分が少ない さっぱりとした味  
秋から春先…乳脂肪分が多い濃厚な味

### ★リクエスト献立アンケート結果★

メニュー	混ぜご飯・丼	汁物	サラダ	和え物	煮物	揚げ物 焼き物	麺類
1位	セルフキムタク ごはん	豚汁	イタリアンサラダ	冷しゃぶサラダ	豚じゃが	春巻き	ソース焼きそば
2位	セルフ チキンライス	わかめのみそ汁	かぼちゃサラダ	ゆかりあえ	ポトフ	照り焼きチキン	豚キムチ焼きそば
3位	セルフ タコライス	ABCマカロニ スープ	チョレギ風サラダ	ナムル	かつお大根	白身魚フライ	ミートスパゲティ

5日・10日・  
12日・21日  
うめぶた、  
17日みかんどり、  
18日海南市産ブロッコリー、  
26日海南市産キャベツ、  
他にも使っています。  
お米は和歌山県産です。