


<p>2月の新献立</p> <p>4日(金) マーボー春雨 10日(木) 国産キャベツ メンチカツ 14日(月) ハートハンバーグ 野菜ソースかけ</p> <p>今月も新献立ができます! お楽しみに!</p>	<p>1日(火)</p> <p>☆メロンパン ☆メロンパン (乳・小麦) 1コ</p> <p>ポトフ ワインナー じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ しお こしょう ポークフィオン(缶) 水</p> <p>☆メロンパン ☆メロンパン (乳・小麦) 1コ</p>	<p>2日(水)</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>八宝菜 豚肉 はくさい にんじん たまねぎ もやし だし 水</p> <p>☆メロンパン ☆メロンパン (乳・小麦) 1コ</p>	<p>3日(木)</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>丸天の含め煮 丸天 板こんにやく さとう こいくちしょうゆ けずりぶし 水</p> <p>☆メロンパン ☆メロンパン (乳・小麦) 1コ</p>	<p>4日(金)</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>マーボー春雨 豚ひき肉 マロニー たまねぎ にんじん だし 水</p> <p>☆メロンパン ☆メロンパン (乳・小麦) 1コ</p>
---	---	--	---	---

<p>7日(月)</p> <p>牛丼 白ごはん 精白米 105</p> <p>牛肉 かまぼこ たまねぎ 米ぬか油 さとう こいくちしょうゆ 水</p> <p>☆メロンパン ☆メロンパン (乳・小麦) 1コ</p>	<p>8日(火)</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>韓国風 ヤンニョムチキン にんにく 土しょうが 米ぬか油 鶏肉(皮つき) しお こしょう こいくちしょうゆ にんにく かたくり粉 米ぬか油 コチジャン トマトゲチャップ さとう こいくちしょうゆ 水</p> <p>☆メロンパン ☆メロンパン (乳・小麦) 1コ</p>	<p>9日(水)</p> <p>わかめごはん 白ごはん 炊き込みわかめ 105 2.85</p> <p>鶏じゃが 皮なし鶏肉 さけ じゃがいも たまねぎ にんじん 米ぬか油 さとう こいくちしょうゆ けずりぶし 水</p> <p>☆メロンパン ☆メロンパン (乳・小麦) 1コ</p>	<p>10日(木)</p> <p>☆バーガーパン ☆バーガーパン (乳・小麦) 1コ</p> <p>国産キャベツメンチカツ 国産キャベツメンチカツ にんじんサラダ にんじん ホールコーン オリーブ油 イタリアンドレッシング</p> <p>☆メロンパン ☆メロンパン (乳・小麦) 1コ</p>
---	---	---	---

まぐろ

まぐろは筋肉や皮膚、髪の毛をつくるための材料になる良質なたんぱく質を多く含んでいます。また、DHAやEPAといわれる必須脂肪酸も多く含まれています。DHAは脳の機能を高め、学習、記憶能力の向上に役立つといわれています。EPAは動脈硬化を予防する働きがあります。給食では9日(水)にまぐろの大和煮がでます。味わって食べてください。



<p>14日(月)</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>ハートハンバーグ 野菜ソースかけ ハートハンバーグ(豚豚) 米ぬか油 たまねぎ しめじ エリンギ トマトゲチャップ トマトピューレ ウスターソース かたくり粉 水</p> <p>☆メロンパン ☆メロンパン (乳・小麦) 1コ</p>	<p>15日(火)</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>鯖のみそ煮 さば素焼き 米ぬか油 みそ煮のたれ 土しょうが 水</p> <p>☆メロンパン ☆メロンパン (乳・小麦) 1コ</p>	<p>16日(水)</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>豆腐のチャンプル 豚肉 冷凍とうふ にんじん にんじん チンゲン菜 マロニー 粉かつお 米ぬか油 しお こしょう こいくちしょうゆ みりん</p> <p>☆メロンパン ☆メロンパン (乳・小麦) 1コ</p>	<p>17日(木)</p> <p>☆コッペパン ☆コッペパン (乳・小麦) 1コ</p> <p>クリームスバゲティ ハム スバゲティ(小麦) たまねぎ にんじん エリンギ パセリ 米ぬか油 しお こしょう ☆ホワイトベース(乳・小麦) ☆牛乳 ☆粉チーズ(乳) 白フイン ☆生クリーム(乳) とりがらスープ 水</p> <p>☆メロンパン ☆メロンパン (乳・小麦) 1コ</p>	<p>18日(金)</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>とりすき焼風にごみ 皮なし鶏肉 白ねぎ たまねぎ はくさい 米ぬか油 さとう こいくちしょうゆ みりん 焼きとうふ</p> <p>☆メロンパン ☆メロンパン (乳・小麦) 1コ</p>
--	--	--	---	--

<p>21日(月)</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>炒めビーフン 豚肉 ビーフン キャベツ にんじん たまねぎ 青ねぎ 米ぬか油 しお こしょう うすくちしょうゆ ☆ごま油 ポーンストック</p> <p>☆メロンパン ☆メロンパン (乳・小麦) 1コ</p>	<p>22日(火)</p> <p>☆コッペパン ☆コッペパン (乳・小麦) 1コ</p> <p>チリコンカーン いんげん豆(ゆで) 合挽肉 ペーコン ☆シェルマカロニ(小麦) たまねぎ にんじん にんにく 米ぬか油 しお こしょう 赤フイン トマトゲチャップ トマトピューレ ウスターソース チリパウダー とりがらスープ 水</p> <p>☆メロンパン ☆メロンパン (乳・小麦) 1コ</p>	<p>24日(木)</p> <p>菜めし 精白米 菜めし 105</p> <p>白身魚のみぞれあん ホキ(穀粉付き) 米ぬか油 だし にんじん しめじ えのきだけ 青ねぎ さとう うすくちしょうゆ だし かたくり粉 けずりぶし 水</p> <p>☆メロンパン ☆メロンパン (乳・小麦) 1コ</p>	<p>25日(金)</p> <p>白ごはん 精白米 105</p> <p>キムチ豚じゃが 豚肉 米ぬか油 じゃがいも たまねぎ にんじん 白菜キムチ しお 牛肉 ☆白ごま さとう 2ほうれんそう 2こいくちしょうゆ けずりぶし 水</p> <p>☆メロンパン ☆メロンパン (乳・小麦) 1コ</p>
---	--	---	---

2月3日(木) 節分献立

昔は春の始まり『立春』から新しい年が始まるとされており、その立春の前日にあたる日を節分と呼び、豆まきで鬼(病気)を祓うことで新しい年の健康を願うようになったのが今の節分の始まりです。豆まきは、昔の人が病気を鬼に見立てて厄を祓う目的から始まったといわれています。節分で鬼退治として撒いた福豆は、食べることでより運を強くするといわれています。福豆を食べることで、体内からも病気を追い出すとともに、一年の健康を祈るという意味があります。また、いわしは焼くとさきにでる煙と臭いで邪気を追っ払い意味があるそうです。DHAやカルシウムなどの栄養素を豊富に含んでいるため、様々な病気の予防に効果的です。給食では3日(木)に節分献立としていわしのしょうがだれと五目豆が登場します。残さず食べて邪気を追い払いましょう。

卵の花

卵の花とはおからの別称で、おからは豆腐を大豆から作り出す際にでるもので、豆乳をしばったあとに残ります。おからは食物繊維が豊富で、老廃物を排出し、腸内環境を整える働きがあります。また、おからは食物繊維だけでなくたんぱく質やカリウム、カルシウムなども豊富に含んでいます。給食では粉末高野豆腐を使った卵の花が24日(木)に登場します。お楽しみに!

作ってみよう おすすめ給食レシピ

24日(木) 卵の花

【材料】(4人分)
粉末高野豆腐 50g ちくわ 40g
うすあげ 40g にんじん 50g
干しいたけ 4g 青ねぎ 20g
サラダ油 小さじ2 さとう 大さじ1
みりん 小さじ1 濃口しょうゆ 大さじ1
しお 少々 (だし用) けずりぶし 4g 水 320ml

【作り方】
①だしをとる。
②にんじん、干しいたけは千切り、ちくわ、うすあげ、青ねぎは5mm巾に切る。
③鍋にサラダ油をいれ、にんじん、干しいたけ、ちくわ、うすあげを炒める。
④だし汁(2/3量)と調味料を加えて煮る。
⑤粉末高野豆腐を加えて煮る。様子を見ながら足りなければだし汁を少しずつ加える。
⑥青ねぎを加えて仕上げる。

中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量											
	エネルギー		たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	塩分
	kcal	%					A μgRE	B1 mg	B2 mg		
平均栄養摂取量	803	15	26	378	3.4	266	0.67	0.60	31	5.9	2.4
学校給食摂取基準(中学生)	830	エネルギーの13~20%以下	25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5

【給食献立表の見方】
①献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と1人分の分量(g)です。
②のマークの日は、スプーンも持参してください。
③食品名に☆印があるのは大東市の6大アレルギー(卵、乳・乳製品、小麦、えび、ナッツ、ごま・ごま油)です。※ただし、中学校ではえびとナッツの使用はありません。
【加工食品のアレルゲンの記載について】
加工食品の食品名の後に()で記載しています。【例】パン(小麦・乳) ※乳は脱脂粉乳です。

☆学校給食の食材は、保護者からの給食費のみで運営されています。給食費はきちんと入金して下さい。
☆気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。