

# 令和3年 2月 学校給食予定献立表

平戸市立北部学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価		
		体をつくるものとなる(赤)	体の調子を整えるものとなる(緑)	エネルギーのもととなる(黄)	たんぱく質	脂質	小学校		中学校	
		たんぱく質	無繊維質	ビタミン	ミネラル	炭水化物	脂質	たんぱく質	エネルギー	
1 (月)	ごはん 牛乳 牛乳 おたけ汁 タイの機迎揚げ 菜の花のごま和え	タイ 厚揚げ ふた肉	牛乳 青のり	なたの花	にんじん	さとう 米 じゃがいも 小麦粉	油 ごま	小学校 691 中学校 858	29	34.5
2 (火)	カツ丼 牛乳 キヤベツとわかめの酢の物 節分豆	トンカツ 厚揚げ 卵 だいず	牛乳 わかめ	にんじん	きぬぎや	小麦 さとう みかん みかん	油 和りごま	682 25.8	841	30.4
3 (水)	みかんパピ 牛乳 みそ煮込みうどん れんこん入りつくね だいこんのねりごま和え	パピ とりの肉 油揚げ	牛乳	こまつな	にんじん	小麦 さとう みかん みかん	油 和りごま	595 23.9	783	29.8
4 (木)	ごはん 牛乳 だいこんのべつこ煮 とり肉のさつぱり煮 はくさいのうめ和え	とりの肉 厚揚げ ふた肉	牛乳	にんじん	いんげん	米 さとう	油	633 25.9	791	31.3
5 (金)	米粉パピ 牛乳 ポテトスープ くじらとり肉のブーモンドからめ ぼんかん	くじら とりの肉 ふた肉	牛乳	にんじん	いんげん	米粉パピ じゃがいも でんぷん さとう 小麦粉	油 ブーモン	635 30.2	790	37.2
8 (月)	麦ごはん 牛乳 そぼろ汁 さばのみそ煮 うの花炒り	さば とりの肉 厚揚げ ふた肉	牛乳 ひじき	にんじん	タリンビーンズ	小麦 さとう でんぷん さとう	油	605 26.7	735	30.2
9 (火)	ごはん 牛乳 ベーコンジャガースープ ミニオムレツ ほうれん草とコーンのゆで野菜 ヨーグルト	牛肉 ベーコン ふた肉	牛乳 ヨーグルト わかめ	ほうれん草 かぼちゃ アスパラガス トマト	にんじん	小麦 さとう じゃがいも さとう	油 ごま	670 25.6	825	30.2
10 (水)	コッペンパピ 牛乳 ポルンチ 青豆ソテー ハイチーズ	牛肉 ベーコン ふた肉	牛乳 チーズ	にんじん	いんげん	小麦 さとう じゃがいも さとう	生クリーム ソーダ バター	606 24.9	747	30
12 (金)	黒さとうパピ 牛乳 水ぎょうざのスープ ブリの韓国ソース ミニトマト	ブリ 水ぎょうざ	牛乳	ミニトマト	にんじん	黒さとうパピ でんぷん さとう	油 ごま油	685 29	852	35.2
15 (月)	麦ごはん 牛乳 おでん いわしのうめ煮 はくさいのもみ漬	ちくわ 厚揚げ いわし うめ煮 かつおの卵 とりの肉 みそ	牛乳 こんぶ ごぼう	にんじん	だいこん ごぼう ごぼう	小麦 さとう	油 ごま油	618 27.1	753	31.2
16 (火)	ごはん 牛乳 根菜ごま汁 かぼちゃひき肉フライ 春雨ときゅうりの酢の物	ちくわ 厚揚げ いわし うめ煮 かつおの卵 とりの肉 みそ	牛乳 くわかめ	にんじん	ごぼう ごぼう ごぼう	小麦 さとう	油 ごま油	625 17.7	809	21.5
17 (水)	コッペンパピ 牛乳 コソメスープ 豆とこもつのミートローフ ほうれん草とコーンのソテー	卵 あひび き肉 ふた肉	牛乳	ほうれん草 アスパラガス パセリ	にんじん	小麦 さとう じゃがいも さとう	油 ごま油	594 26.2	743	32.1
18 (木)	冬野菜のカレーライス 牛乳 フルーツヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	トマト	小麦 さとう じゃがいも	油 カレー	643 18.8	803	22.4
19 (金)	パインパピ 牛乳 飛鳥鍋(あすかなべ) いりこナッツ いよかん	とりの肉	牛乳 にほし	にんじん	トマト	小麦 さとう じゃがいも さとう	油 カレー	643 28.4	806	34.8
22 (月)	ごはん 牛乳 呉汁(ごじる) スパイシーチキン 海そうのトッピング和え	ぶた肉 豆乳 とりの肉 わがめ	牛乳 ごぼう ごぼう	にんじん	だいこん ごぼう ごぼう	小麦 さとう じゃがいも さとう	油	666 25.4	832	30.6
24 (水)	パーカーハウスパピ 牛乳 クリームシュシュー ホキフライ 蒸しキャベツ ソース	ぶた肉 厚揚げ とりの肉 ホキフライ	牛乳	にんじん	トマト	小麦 さとう じゃがいも さとう	油 クリーム	696 26.4	861	32
25 (木)	彩りませごはん 牛乳 秋のみかいたつぶり具だくさんみそ汁 和風ハンバーグ	油揚げ みそ ハンバーグ とりの肉 ごぼう ごぼう	牛乳 しらす 干し	にんじん	しそ	小麦 さとう じゃがいも さとう	油	655 26.2	795	31.7
26 (金)	はちみつパピ 牛乳 イタリアンスープ ジャーマンポテト はっさく	卵 とりの肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	ほうれん草	小麦 さとう じゃがいも さとう	バター クリーム	602 24.3	751	29.6

【今月の平戸産の食材(予定)】  
米、しいたけ(ひらどロマン)、じゃがいも、はくさい、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、深ねぎ、菜の花、ミニトマト、ぼんかん など

## 《献立について》

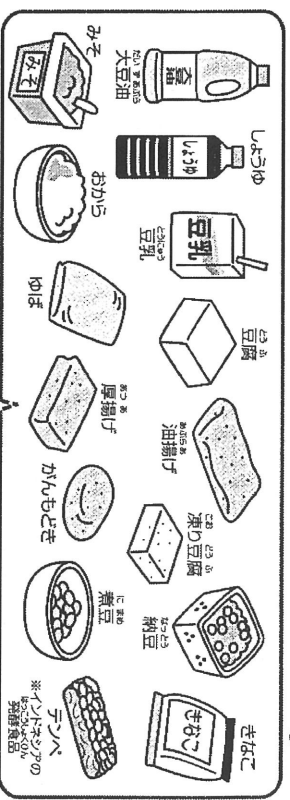
- 2日： 中学3年生入試(前期選抜)応援メニュー&節分…カツ(勝つ)井節分豆
- 9日： 平戸小6年生 給食献立コンテスト入選 北村心彩さん考案給食 『栄養まん点ランチ』
- 10日： ポルンチ(ロシア料理)
- 12日： 旧正月にちなんだ料理…水ぎょうざ(中国料理)
- 19日： 食育の日のメニュー……飛鳥鍋(奈良県の郷土料理)
- 25日： 平戸小6年生 給食献立コンテスト入選 前田瑠衣さん考案給食 『秋冬の味覚たつぶり！彩り給食』

みなさまからお預かりした給食費は、全額食材料費として使っています。引き落とし日は毎月27日ですので、前日までにご準備ください。

今年は今月は2月28日大豆のトリツを知るう

部分の豆まきに欠かせない大豆は、昔から日本人の食生活になくてはならない食材です。たんぱく質や脂質を多く含んでいることが特徴で、「豆の肉」ともいわれます。そのま料理に使うほか、さまざまな食品に加工されています。

## 大豆から作られる食品・調味料



加工する食品に合わせて、色(黄・黒・青)や大きさ(大・中・小)などが異なるさまざまな品種の大豆が栽培されています。