

# 令和6年2月給食献立表 テーマ「伝統的な食べ物」

1日(木)郷土料理	2日(金)行事食	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)国際理解
青森県の郷土料理 せんべい汁を味わう	節分について知る	金時豆・手亡豆について知る	旬のしらぬひの由来について知る	切り干しだいこんについて知る	しょうがの特徴について知る	大豆について知る	豆乳について知る	こまつなについて知る	ペルー料理を味わう
せんべい汁は青森県の郷土料理です。八戸藩の藩主八戸南部氏が広めたとされています。この地域は冷夏をもたらす「やませ」に悩まされており、江戸時代に不作対策として小麦を栽培していたことから、南部せんべいが作られたと言われています。	節分は、季節を分けるという意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日をさします。年に4回ありますが、今では立春の前日の2月3日ごろのみを節分というようになりました。悪いものを追い払い、福などのよいものが来るようにと願います。	豆にはたくさんの種類があります。サラダに入っている金時豆、手亡豆はいんげん豆の仲間です。手亡豆(白いんげん豆)は大豆と同じように、食物せんいが豊富で、お腹のそじをしにくく、無機質も豊富に含まれています。	清見みかんと、ぼんかんをかけ合わせて作られた品種のみかんで、長崎県で70年代に作られました。熊本県の不知火(しらぬひ)町や有明町などで収穫量が多いです。冬に実をつけたまま越冬させるため、冬でも温暖な気候である場所で栽培されます。	切り干しだいこんは、だいこんの加工食品です。だいを細く切って干して作ります。干すことでかさが減り、生のものより、たくさん量を食べることが出来ます。切り干しだいこんは、おもに体の調子を整える緑の食べ物です。	しょうがは土の中に育った茎の部分を食べる野菜です。しょうがには、体を温めたりするはたらきや食欲を増したりするはたらきがあります。また、特有の香りとからみがあり、肉、魚のくさみを消すはたらきもあります。今日の魚のたれにも入っています。	日本では昔から、大豆をさまざまなものに加工して食べてきました。大豆を加工した食品を大豆製品といいます。たとえば豆腐や油揚げ、生揚げ、きなこ、納豆、みそなどです。大豆や大豆製品は、おもに体をつくるもとになる赤の食べ物です。	豆乳は大豆の加工食品です。水にひたしてやわらかくした大豆をすりつぶし、それを加熱してしぼると、豆乳とおかろができます。豆乳はそのまま飲むこともできますが、「にがり」を入れて混ぜると豆腐ができます。今日のさけのクリーム煮に豆乳が入っています。	こまつなは、江戸時代初期に江戸の東の葛西にある「葛西菜」と呼ばれる菜を品種改良した大豆をすりつぶし、それを加熱してしぼると、豆乳とおかろができます。豆乳はそのまま飲むこともできますが、「にがり」を入れて混ぜると豆腐ができます。今日のさけのクリーム煮に豆乳が入っています。	セビチェは、魚介類と野菜をドレッシングであえたペルーのサラダです。アヒ・デ・ガシーナはペルーでは鶏肉と黄色い唐辛子を使ったシチューのような料理で、ごはんやじゃがいもと一緒に食べられています。
【はいがごはん】	【豆茶飯】	【チーズパン】	【ご飯】	【麦ごはん】	【麦ごはん】	【ソフトフランス】	【黒パン】	【はいがごはん】	【バターライス】
	精白米								精白米
【いかとさといもの煮物】	うち豆	【ペンネミートソース】	【凍り豆腐の炒り煮】	【和風カレー】	【魚のしょうがあんかけ】	【チリコンカン】	【さけのクリーム煮】	【肉じゃが】	精白米
いか(短冊)	しょうゆ	ペンネ	豚肉小間	豚肉小間	さば切身	豚ひき肉	さけ(角)	豚肉小間	食塩
酒	みりん	食塩	凍り豆腐(角)	じゃがいも	だいず	だいず	白ワイン	じゃがいも	黒こしょう
凍り豆腐(角)	酒	豚ひき肉	にんじん	たまねぎ	米白絞油	たまねぎ	じゃがいも	たまねぎ	有塩バター
さといも	食塩	たまねぎ	ねぎ	だいこん	しょうが	トマト缶(カット)	たまねぎ	にんじん	【アヒ・デ・ガシーナ】
だいこん	だし昆布	にんじん	こまつな	にんじん	しょうゆ	にんじん	ほうれんそう	つきこんにやく	鶏肉
こんにゃく	【魚の照り焼き】	セロリ	米サラダ油	ねぎ	砂糖	パセリ	にんにく	米サラダ油	たまねぎ
しょうゆ	さば切身	パセリ	しょうゆ	ごぼう	みりん	にんにく	米サラダ油	しょうゆ	にんじん
砂糖	しょうゆ	にんにく	砂糖	しょうが	でんぷん	マカロニ(シェル)	小麦粉	砂糖	しょうが
みりん	砂糖	米サラダ油	みりん	米サラダ油	水	食塩	有塩バター	みりん	にんにく
食塩	みりん	ケチャップ	食塩	小麦粉	【磯香あえ】	米サラダ油	豆乳	酒	米サラダ油
削り節	でんぷん	トマトピューレー	削り節	有塩バター	キャベツ	小麦粉	普通牛乳	食塩	ケチャップ
水	水	中濃ソース	水	カレー粉	きざみのり	ケチャップ	脱脂粉乳	水	中濃ソース
【せんべい汁】	【ごましょうゆあえ】	粉チーズ	【けんちんうどん】	しょうゆ	しょうゆ	中濃ソース	食塩	【ツナとこまつなの炒め物】	しょうゆ
かやきせんべい	キャベツ	赤ワイン	うどん	食塩	食塩	しょうゆ	白こしょう	まぐろ油漬	食塩
鶏肉	いりごま(白)	食塩	油揚げ	でんぷん	【おこと汁】	赤ワイン	水	キャベツ	キャベツ
だいこん	しょうゆ	白こしょう	さといも	削り節	木綿豆腐	食塩	食塩	【かんぴょうのソテー】	こまつな
にんじん	食塩	【ビーンズサラダ】	にんじん	水	豚肉小間	白こしょう	ベーコン	キャベツ	米サラダ油
ねぎ	【豚汁】	手亡豆水煮	だいこん	【ごま酢あえ】	さといも	チリパウダー	キャベツ	にんじん	しょうゆ
ごぼう	豚肉小間	金時豆水煮	ねぎ	切り干しだいこん	切干しだいこん	水	にんじん	食塩	【セビチェ】
せり	木綿豆腐	しょうゆ	ごぼう	にんじん	だいこん	【煮野菜のサラダ】	だいこん	【みそ汁】	ぶり(角)
しょうゆ	油揚げ	かぶ	こまつな	いりごま(白)	ごぼう	ブロッコリー	ごぼう	油揚げ	いかに(短冊)
食塩	ごぼう	コーン(ホール)	こんにゃく	しょうゆ	あずき	コーン(ホール)	あずき	だいこん	むきえび
削り節	だいこん	米サラダ油	ごま油	穀物酢	砂糖	かぶ	砂糖	ねぎ	キャベツ
水	にんじん	砂糖	しょうゆ	しょうゆ	こんにゃく	米サラダ油	こんにゃく	生わかめ	にんにく
【りんご】	ねぎ	穀物酢	みりん	食塩	淡色辛みそ	砂糖	淡色辛みそ	【ミックスフルーツ】	オリブ油
	こまつな	食塩	食塩	【ブルーベリーはっこう乳】	赤色辛みそ	穀物酢	赤色辛みそ	みかん缶	砂糖
【牛乳】	淡色辛みそ	白こしょう	削り節		削り節	食塩	りんご缶(ダイス)	りんご缶(ダイス)	穀物酢
	赤色辛みそ	からし(粉)	だし昆布		水	白こしょう	黄桃缶(ダイス)	黄桃缶(ダイス)	水
	削り節	【牛乳】	水		【牛乳】	からし(粉)	砂糖	【牛乳】	食塩
	水		【しらぬひ】			【牛乳】	水		黒こしょう
	【牛乳】		【牛乳】				【牛乳】		バジル(粉)
									【牛乳】
エネルギー 562kcal	エネルギー 638kcal	エネルギー 638kcal	エネルギー 575kcal	エネルギー 656kcal	エネルギー 643kcal	エネルギー 576kcal	エネルギー 574kcal	エネルギー 651kcal	エネルギー 632kcal
たんぱく質 24.7g	たんぱく質 34.7g	たんぱく質 29.6g	たんぱく質 23.8g	たんぱく質 20.8g	たんぱく質 30.0g	たんぱく質 26.0g	たんぱく質 26.3g	たんぱく質 27.5g	たんぱく質 35.2g

※物資調達等の都合により、急な献立・使用食材の変更が生じる場合があります。  
食物アレルギーや服薬の影響がある場合を除き、学校判断で対応させていただく場合があります。

16日(金) 食育の日	19日(月)	20日(火) 国際理解	21日(水)	22日(木)	26日(月) 高3リクエスト	27日(火) 高3リクエスト	28日(水) 高3リクエスト	29日(木) 行事食
旬の野菜かぶを味わう	にんじんについて知る	ブラジル料理を味わう	納豆について知る	旬のほうれんそうを味わう	豆腐の特徴について知る	はるさめについて知る	人気メニューあげパンを味わう	赤飯について知る
かぶは、古くから日本で食べられている野菜のひとつです。免疫力を高めるビタミンCや、カリウムという無機質が多く含まれています。カリウムは体内で余分な塩分を体の外に出す役割があります。また、かぶには食べ物の消化を助けるはたらきがあります。	普段食べているにんじんは、土の中でできる根の部分を食べる野菜です。体内でビタミンAのもとになるカロテンという栄養成分を多く含んでいます。ビタミンAはみなさんの成長に欠かせません。なので給食には毎日のようににんじんが使われています。	フェジョアータは黒豆などの豆と豚肉やソーセージなどをよく煮込んだ、ブラジルの国民食といわれるくらい代表的な料理です。油で炒めたにんにくを炊き込んだ、アホースと呼ばれるごはんにかけて食べます。 	納豆は大豆の加工食品です。やわらかく煮た大豆に納豆菌をつけて、発酵(はっこう)させて作ります。給食の納豆は、ねばねばした糸をひく糸引き納豆です。納豆の糸はうまみ成分で、納豆菌が作ったものです。この成分により、消化がよくなり、カルシウムの吸収もよくなります。	露地物のほうれんそうは、冬が旬です。冬の寒さに凍らないようにと、糖度と栄養素が増えるので、夏のほうれんそうより栄養価が高く甘くておいしくなります。根元の赤い部分にも無機質が含まれています。	豆腐は大豆の加工食品です。水にひたして、やわらかくした大豆をすりつぶします。それを加熱してしぼり、おからと豆乳に分けます。豆乳ににがり混ぜると固まって豆腐ができます。豆腐は大豆から作られるので、おもに体をつくるもとになる赤の食べ物です。	日本では鎌倉時代にクズやカタクリから製造していたという記録が残っています。今ではさつまいもや緑豆からつくられたでん粉(市販のかたくり粉)から作られて市販されています。 	給食の人気メニューの代表ともいえるのが「あげパン」です。給食室の大きな回転釜でたっぷりの油でさつと揚げておいしく作ります。今年度最後のあげパンです。味わって食べてください。 	赤飯は、昔からお祝いのときに食べられています。それは赤い色には災いを避ける力があるとされているので、魔よけの意味をこめてお祝いのときに出されるようになります。使う豆は、あずきやささげ、花豆、甘納豆など地方によりさまざまです。
【はいがごはん】	【丸パン】	【アホース】	【はいがごはん】	【ご飯】	【はいがごはん】	【はいがごはん】	【あげパン】	【赤飯】
【うま煮】	【イタリアンペースト】	精白米 にんにく オリーブ油	【豚肉のごままぶし】	【干草焼き】	【麻婆豆腐】	【ピピンバ(肉)】	コッペパン 米白絞油 グラニュー糖	精白米 もち米 あずき
鶏肉 うずら卵(水煮缶詰) いか(短冊)	まぐろ油漬 フロセスチーズ たまねぎ	食塩 【フェジョアータ】 豚ひき肉 ウイナーソーセージ	にんじん ごぼう こまつな しょうが	鶏卵 木綿豆腐 にんじん ねぎ ほうれんそう	木綿豆腐 豚ひき肉 にんじん ねぎ しょうが	豚肉小間 ねぎ しょうが 米サラダ油	砂糖 食塩 【たっぷり野菜の坦々スープ】 うずら卵(水煮缶詰)	【ごま塩】 食塩
酒 凍り豆腐(角) さといも だいこん にんじん さやいんげん こんにゃく しょうゆ 砂糖 みりん 食塩 削り節 水	にんじん トマト缶(カット) コーン(ホール) オリーブ油 ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 白こしょう 【野菜スープ】 ベーコン マカロニ(シェル) 食塩 キャベツ	たまねぎ 豚ひき肉 ウイナーソーセージ たまねぎ トマト缶(カット) 金時豆 パセリ にんにく 酒 米サラダ油 ケチャップ しょうゆ 赤ワイン 食塩 白こしょう	いりごま(白) しょうゆ 砂糖 酒 削り節 水 【みそ汁】 油揚げ じゃがいも たまねぎ 生わかめ 淡色辛みそ	しょうが ほうれんそう しょうが 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 みりん 食塩 でんぷん 削り節 水 【のっぺい汁】 鶏肉 油揚げ さといも	しょうが しょうが 米サラダ油 ケチャップ しょうゆ 砂糖 みりん 食塩 淡色辛みそ 赤色辛みそ テンメンジャン トウバンジャン ごま油 でんぷん 水 【中華あえ】 だいこん にんじん いりごま(白) しょうゆ 砂糖 穀物酢 食塩 ごま油 ちりめんじゃこ ごま油	米サラダ油 コチジャン しょうゆ 砂糖 【ピピンバ(野菜)】 もやし こまつな にんじん ひじき しょうゆ ごま(ねり) ごま油 しょうゆ 砂糖 淡色辛みそ 酒 食塩 トウバンジャン チキンブイヨン 水 【はるさめスープ】 木綿豆腐 ねぎ にんじん にら はるさめ しょうゆ 酒 食塩 白こしょう ごま油 チキンブイヨン 水 【牛乳】	【炒り鶏】 鶏肉 しょうゆ 酒 凍り豆腐(角) にんじん たけのこ(水煮) ごぼう こんにゃく 米サラダ油 砂糖 しょうゆ みりん 食塩 削り節 水 【すまし汁】 木綿豆腐 あらればんべん こまつな えのきたけ しょうゆ 食塩 削り節 だし昆布 水 【牛乳】	
【切り干しだいこんの煮物】 切り干しだいこん 油揚げ にんじん 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 みりん 削り節 水	にんじん たまねぎ パセリ しょうゆ 食塩 白こしょう チキンブイヨン 水 【オレンジゼリー】 砂糖 穀物酢 食塩 白こしょう からし(粉)	でんぷん 水 【コーンサラダ】 キャベツ コーン(ホール) にんじん 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 みりん 削り節 水 【牛乳】 砂糖 削り節 食塩 白こしょう	【納豆】 納豆 しょうゆ みりん 削り節 水 【牛乳】 砂糖 削り節 食塩 白こしょう	【黒みつゼリー】 含蜜糖 寒天 水 【牛乳】 砂糖 削り節 食塩 白こしょう	【はるさめスープ】 砂糖 穀物酢 食塩 ごま油 ちりめんじゃこ ごま油	砂糖 【はるさめスープ】 砂糖 穀物酢 食塩 ごま油 ちりめんじゃこ ごま油	砂糖 【はるさめスープ】 砂糖 穀物酢 食塩 ごま油 ちりめんじゃこ ごま油	砂糖 削り節 水 【牛乳】
【みそ汁】 木綿豆腐 かぶ ねぎ 生わかめ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 削り節 水	【牛乳】 砂糖 香料 ゲル化剤 酸味料 水	砂糖 穀物酢 食塩 白こしょう からし(粉)	【牛乳】 砂糖 削り節 食塩 白こしょう	【牛乳】 砂糖 削り節 食塩 白こしょう	【牛乳】 砂糖 削り節 食塩 白こしょう	【牛乳】 砂糖 削り節 食塩 白こしょう	【牛乳】 砂糖 削り節 食塩 白こしょう	【牛乳】 砂糖 削り節 食塩 白こしょう
【牛乳】								
エネルギー 653kcal たんぱく質 33.2g	エネルギー 590cal たんぱく質 25.6g	エネルギー 609kcal たんぱく質 22.6g	エネルギー 634kcal たんぱく質 29.2g	エネルギー 618kcal たんぱく質 28.4g	エネルギー 593kcal たんぱく質 26.7g	エネルギー 598kcal たんぱく質 24.1g	エネルギー 582kcal たんぱく質 22.2g	エネルギー 552kcal たんぱく質 27.1g