



2023年

2月予定献立表



※太字は八頭町の産物です。



☆ 今月のめあて ☆

寒さに負けない食事をしよう

〇〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場
(八頭町教育委員会)

今月の旬の食べ物



給食中止日	日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価			献立のテーマとメッセージ	
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		塩分 g
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
	1	水	ごはん		ぎょうざ	中華風なめこそスープ バンバンジー		とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ きくらげ	たまねぎ キャベツ えのきたけ なめこ たけのこ もやし	こめ こむぎこ でんぷん	ドレッシング ごまあぶら	小学校 592	小学校 21.4	小学校 16.8	小学校 2.5	●今月のめあてについて…今月のめあては、「寒さに負けない食事をしよう」です。暦の上では春を迎える2月ですが、1年の中で最も寒さが厳しい季節でもあります。規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけ、寒さに負けない体をつくりましょう。
	2	木	あげパン		ハンバーグ デミグラス ソース	コーンスープ シャキシャキポテトサラダ		とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しめじ しいたけ コーン たまねぎ	コッペパン さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ドレッシング	小学校 645	小学校 24.1	小学校 24.8	小学校 2.9	●児童作成献立について…今日は、八東小学校の児童が考えてくれた献立です。テーマは、「みんなだいすき!あったまる給食です。」おススメポイントは、「みんなが大好きで寒い日でも体が温まるようなメニューを考えました。」
	3	金	ごはん		いわしの かば焼き	梅ふのすまし汁 大根の甘辛煮	せつぶんまめ 節分豆	いわし かまぼこ とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ だいこん	こめ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら うめふ	小学校 655	小学校 28.8	小学校 18.3	小学校 2.2	●節分献立について…節分とは、季節の変わり目のことを言い、昔から伝わる伝統的な行事です。節分の日には、豆をまき、その豆を年の数だけ食べたり、いわしの頭を柗の枝に刺して、家の門などに飾る風習があります。
	6	月	ごはん		豚肉の カレー炒め	白菜のみそ汁 もやしの磯香和え		ぶたにく あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく はくさい だいこん しめじ しろねぎ	こめ さとう でんぷん もやし	あぶら	小学校 605	小学校 24.2	小学校 17.5	小学校 2.0	●お米クイズ!!…ご飯はお米を炊いたものですが、お茶碗1杯に、お米はおよそ何粒入っているでしょうか?① 330粒 ② 3,300粒 ③ 33,000粒 正解は、②です。茶碗1杯におよそ3,300粒ほど入っています。給食では、八頭町産のお米を使用しています。
	7	火	ごはん		さばの みそ煮	ゆばのすまし汁 白菜の煮びたし		さば ゆば とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ はくさい しめじ	こめ さとう	あぶら	小学校 663	小学校 29.7	小学校 21.1	小学校 2.5	●食べ物クイズ!…今日の献立に使われていて、豆乳を煮てできるうすいまくは何でしょうか?…正解は、ゆばです。豆乳もゆばも大豆からできています。大豆は、色々なものに姿を変えますよ。どんなものが大豆から変身したものかわかりますか?
	8	水	ごはん		竹輪の 磯辺揚げ	なめこ汁 かみかみ豆サラダ		ちくわ とうふ だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	なめこ だいこん キャベツ えだまめ	こめ こむぎこ こめこ コーン	あぶら ドレッシング	小学校 709	小学校 26.1	小学校 24.6	小学校 2.8	●カミカミ献立について…毎月8のつく日は、カミカミ献立の日です。よく噛んで食べると消化を助けるなど、体に良いことがたくさんあります。一口30回を目安に、よく噛んで食べましょう。
	9	木	大山小麦 コッペパン		オムレツ	ポークシチュー きのこソテー		たまご ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ しいたけ エリンギ	コッペパン じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	小学校 578	小学校 25.3	小学校 23.5	小学校 3.3	●パンについて…給食のパンに使われている小麦粉は、鳥取県で栽培されている大山小麦粉を使っています。数年前から大山町の小麦が生産されるようになりました。ふわふわしていて、やわらかいのが特徴です。味わって食べてみてくださいね。
	10	金	ごはん		鶏肉の 甘辛アゲ↑↑	ひらひらスープ 春雨サッラダー	あんにとらふ 杏仁豆腐	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	えだまめ たけのこ コーン たまねぎ きゅうり もやし	こめ こめこ さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 734	小学校 28.7	小学校 20.7	小学校 2.8	●八頭中学生作成献立について…今日は、八頭中2年給食委員が考えてくれた「世界の果てまでイッチャイナ献立」です。ポイントは、「中国に飛んで行ってしまおうほどおいしいメニューをそろえました。これを食べると中国に行ったような気分になること間違いなし。中国までイッチャイナ!!」
	13	月	ごはん		厚焼きたまご	雪見汁 高野豆腐の含め煮		たまご ぶたにく こうやどうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん しろねぎ えのきたけ しいたけ たまねぎ	こめ さとう	あぶら	小学校 643	小学校 24.4	小学校 14.9	小学校 1.9	●食べ物の働きについて…献立表にある赤・緑・黄の食べ物は、何かわかりますか?赤は筋肉や骨など体をつくる食べ物、緑は体の調子をととのえる食べ物、黄はエネルギーのもとになる食べ物です。今日の給食の食材はどのグループか分けてみましょう!

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

