



令和6年2月分学校給食献立予定表

※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

波佐見町立学校給食センター

日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名				栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		
	主食	お か ず	赤の仲間食品		緑の仲間食品				
			1群	2群	3群	4群		5群	6群
1 木	はちみつパン	冬野菜のシチュー コロック りんご	とり肉	牛乳	にんじん かぶ りんご	たまねぎ 白菜	はちみつパン 小麦粉 コロック	マーガリン 油	596
2 金	ごはん	とりの汁 いわしのみぞれ煮 からしあえ 節分豆	とり肉 厚揚げ 節分豆	牛乳	にんじん こねぎ	きゅうり ごぼう こんにゃく	米 さとう	油	655
5 月	ごはん	ぶた肉じゃが 臭入り卵焼き アーモンドあえ	ぶた肉 たまご焼き	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ つぼみこんにゃく	米 じゃがいも さとう	アーモンド 油	611
6 火	ごはん	家常豆腐(チャージャーとうふ) ちやして青菜のナムル	ぶた肉 厚揚げ 煮みそ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ ちやし こんにゃく	米 さとう でん粉	ごま ごま油	639
7 水	波佐見の ごはん	豚汁 きびなごの南蛮揚げ	ぶた肉 厚揚げ 煮みそ	牛乳 きびなご	にんじん こねぎ	たまねぎ しょうが	波佐見米 さとう さといも	油	27.4
8 木	米粉パン	カレーうどん 大学いち ぼんかん	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ぼんかん	米粉パン うどん さつまいも	黒ごま カレールウ 油	573
9 金	棚田の ごはん	沢煮わん あじのすり身揚げ 鯨と干し大根の炒め煮	ぶた肉 くちら あじすり身	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう 干し大根 しいたけ	棚田米 でん粉 さとう	油	614
13 火	とり飯	春雨汁 さつまいもの天ぷら おひたし	とり肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ グリーンピース しょうが	米 春雨 いも天ぷら さとう	油	600
14 水	波佐見の ごはん	臭だくさんみそ汁 いわしフライ ひじきの煮物	とり肉 いわしフライ 煮みそ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ 大根	波佐見米 さとう	油	26.8
15 木	コッペパン	野菜スープ チリコンカーン チーズ (中) パナナ	とり肉 合挽肉 大豆 レッドキドニー	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ コーン (中) パナナ	コッペパン さとう	油	568
16 金	麦ごはん	八宝菜 揚げきょうざ 塩もみきょうざ	ぶた肉 いか えび かまぼこ うすら卵	牛乳 きょうざ	にんじん	白菜 コーン	米 麦 でん粉 さとう	油	645
19 月	ごはん	どさんこ汁 どさんこのみぞれ煮 即席揚げ	ぶた肉 豆腐 煮みそ 煮みそ	牛乳 豆腐	にんじん	白菜 コーン	米 じゃがいも	バター	24
20 火	麦ごはん	トック ピビンバ	牛肉 たまご 米みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜	白菜 しょうが	米 麦 トック さとう	ごま ごま油	672
21 水	波佐見の ごはん	がめ煮 酢みそあえ	とり肉 厚揚げ 天ぷら 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり ごぼう だけのこ れんこん こんにゃく しいたけ	米 じゃがいも さとう	油	575
22 木	パンパン	スパゲティナポリタン コールスローサラダ	ぶた肉 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン にんにく	パンパン スパゲティ さとう	油	634
26 月	コッペパン	ポテトスープ オムレツ 白菜サラダ	とり肉 オムレツ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	油	610
27 火	麦ごはん	チキンカレー ツナと大根のサラダ	とり肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり マッシュルーム	米 麦 じゃがいも さとう	ごま カレールウ	606
28 水	波佐見の ごはん	けんちん汁 さばのみそ煮 干し大根のぶくめ煮	とり肉 ぶた肉 豆腐 さばみそ煮	牛乳	にんじん いんげん こねぎ	ごぼう つぼみこんにゃく	米 じゃがいも さとう	油	609
29 木	黒砂糖パン	ちゃんぽん 香巻き りんご	ぶた肉 天ぷら かまぼこ ちくわ	牛乳	にんじん	たまねぎ ちやし りんご	黒砂糖パン ちゃんぽん種	油	581
									25

☆献立表では、「こんにゃく」を食品の働きの仲間わけの「体の調子をととのえるものになる」に分類しています。食品群では5群に入ります。☆
 ☆献立名に(中)とついているものは中学校のみの献立です。☆

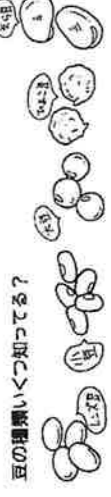
爽(み)だくさんの汁もので「しっかり朝ごはん」

今月は「どさんこ汁」
 豚肉・豆腐・じゃがいも・コーン・
 煮ねぎ・にんじん・煮干し(だし)。

今月使用予定の地元産の食材
 波佐見産の食材…棚田米・波佐見米

※にんじん・じゃがいも・きゅうり・
 きびなご・干し大根・わかめ・しめじ・
 えのきだけは、県内産を使用する予定
 です。

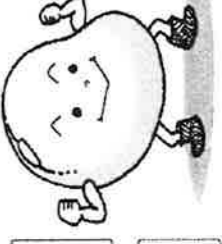
豆の種類いくつ知ってる？



大豆アヲカルト

豆類のたんぱく質
 油の類といわねばく質にとくに大豆のたんぱく質にはむし適量(ミュータンス)を近づけない仲間(グリシン)がいっぱい。

ぜんい
 便通をよくし腸内菌叢のバランスを良好に保つてくれる…。大豆が大腸がんを予防するサブニンもある。



カルシウム
 肉は体内のカルシウムを尿中にしやすいため、大豆はカルシウムを奪むので、しっかりと焼くのも後だつた。

老化を防止
 老北とともに過酸化脂質が体内でふえるのを防ぐビタミンEがある。

脳の活性化
 脳細胞を活性化させるリン脂質やリノール酸、グルタミン酸がある。

血糖値を下げ
 肉や魚・卵の脂肪には動脈硬化を促進するコレステロールが含まれているが、豆類の脂肪には動脈硬化を妨ぐコレステロールが含まれていない。