



2月の献立表

令和6年2月 西川中学校

日	献立表	熱や力になるもの	体をつくるもの	体の働きをととのえるもの	栄養一口メモ
		きいろのたべもの	あかのたべもの	みどりのたべもの	
1木	牛乳、ごはん、ホイコーロー ショウロンボウ、豆腐スープ	精白米、発芽胚芽米 砂糖、小麦粉	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	人参、キャベツ、にら ピーマン、たけのこ、生姜 にんにく、えのき	【キャベツについて】 キャベツに含まれるビタミンU（別名：キャベジン）は、胃や腸の働きを助ける強い味方になってくれる栄養です。
2金	【節分献立】 牛乳、ごはん、手巻きのり ステーキ納豆、いわしのごまみそ煮 ツナ和え、わかめのみそ汁、節分豆	精白米、発芽胚芽米 マヨネーズ、ごま	牛乳、のり、みそ かつお節、納豆、ツナ いわし、節分豆	キャベツ、人参 ほうれん草、ねぎ	【恵方巻について】 節分献立です。納豆やツナサラダなどの好きな具材を海苔で巻き、願い事を思い浮かべながら、食べてください。 *今年の恵方は東北東です。
5月	牛乳、ごはん、大根と豚肉のオイスター煮 棒餃子、小松菜のみそ汁	精白米、発芽胚芽米 サラダ油、小麦粉 砂糖	牛乳、豚肉、みそ かつお節	大根、しょうが、ねぎ むき豆、小松菜、玉葱 干し椎茸、人参	【オイスターソースについて】 カキを塩ゆでした煮汁を加熱濃縮し、砂糖・うま味調味料を加え、とろみ・色を調整したものです。
6火	牛乳、ごはん、さばの塩焼き キャベツのお浸し、里芋のみそ汁	精白米、発芽胚芽米 こんにゃく、里芋	牛乳、さば、みそ かつお節、厚揚げ	人参、ねぎ、キャベツ もやし、ごぼう ほうれん草	【鯖について】 栄養価に優れたDHAが豊富で、脳の働きをよくしてくれる働きがあります。
7水	牛乳、中華丼、もやしのナムル ワンタンスープ	精白米、発芽胚芽米、ごま ごま油、砂糖、ワンタン	牛乳、いか、たこ、えび 豚肉、ハム、ベーコン	人参、玉ねぎ、白菜 干し椎茸、きゅうり チンゲン菜、もやし	【いかについて】 脂肪が少なく、低カロリーの食材です。成長に欠かせないかせなく、味覚を正常に保つ亜鉛が多く含まれています。
8木	牛乳、パンズパン 照り焼きチキン、オニオンサラダ コーンポタージュ	パンズパン、小麦粉 さとう、バター ポターージュ	牛乳、鶏肉、ベーコン	人参、玉ねぎ、コーン ブロッコリー、キャベツ パセリ、むき豆	コーン（とうもろこし）について 世界各地で生産されています。日本では、北海道が有名です。
9金	牛乳、ハヤシライス グリーンサラダ、デザート	精白米、発芽胚芽米 じゃが芋、カレー粉 サラダ油、ゼリー	牛乳、豚肉	人参、人参、にんにく キャベツ、ブロッコリー マッシュルーム、むき豆 きゅうり、グリーンピース	【ハヤシライスについて】 牛肉や豚肉、玉ねぎ、きのこなどを炒め、ドミグラスソースやトマトピューレ、赤ワインなどを加えて煮込んだ料理です。
12月	振替休日				
13火	牛乳、ごはん、鮭の塩焼き 里わかめの煮物、キャベツのみそ汁	精白米、発芽胚芽米 こんにゃく、砂糖	牛乳、鮭、みそ、里わかめ かつお節、油揚げ さつま揚げ	人参、キャベツ、ほうれん草、絹さや	里わかめについて ぬめり成分に含まれる食物セニンは、おなかをきれいにする働きを持ち、大腸がんを予防効果があります。
14水	♡バレンタイン献立♡ 牛乳、チキンライス、ハートミニオムレツ ブロッコリーサラダ、オニオンスープ デザート	精白米、発芽胚芽米 砂糖、バター チョコタルト	牛乳、卵、豚肉 ベーコン、わかめ	人参、玉ねぎ、えのき コーン、ブロッコリー トマト、ピーマン きゅうり、キャベツ	【ブロッコリーについて】 ビタミンAや鉄分を多く含む緑黄色野菜で、かせなどに効果的な食材です。
15木	牛乳、焼きそば、さっぱりサラダ しめじスープ、ネーブル	やきそば麺、ごま油	牛乳、豚肉、わかめ、豆腐	キャベツ、もやし、人参 ピーマン、きゅうり ねぎ、しめじ、むき豆 ネーブル、ブロッコリー	【ネーブルについて】 Bカロテンや食物セニン、クエン酸が多いため疲労回復に役立ちます。また、ビタミンCが多く免疫力を高める働きがあります。
16金	牛乳、ごはん、アジフライ ひじき煮、豚汁	精白米、発芽胚芽米 サラダ油、こんにゃく 砂糖、じゃが芋、小麦粉	牛乳、鱈、ひじき、豆腐 みそ、かつお節 さつま揚げ	人参、たけのこ、むき豆 ごぼう、ねぎ	【ねぎについて】 ねぎには、殺菌作用があり、のどの痛みやせきを鎮める作用があります。
19月	牛乳、チンジャオロース 豆腐シュウマイ、中華スープ	精白米、発芽胚芽米 ごま油、片栗粉、小麦粉	牛乳、豚肉、豆腐 ベーコン	人参、たけのこ、もやし ピーマン、キャベツ チンゲン菜、干し椎茸	【もやしについて】 豆を発芽させて育てたものが「もやし」です。もやしになると、豆には含まれていないビタミンCが含まれます。
20火	牛乳、ごはん、さばのトマトみそ煮 レンコンきんぴら、じゃが芋のみそ汁	精白米、発芽胚芽米 砂糖、こんにゃく、茗 ごま油、じゃが芋、ごま レンコン	牛乳、さば、みそ ちくわ、かつお節 わかめ	大根、人参、さやいんげん 干し椎茸	【レンコンについて】 今が旬で、もとも味がのり、おいしい時期です。野菜にはあまり含まれていないビタミンB12が豊富で、貧血予防に効果があります。
21水	【西川町健康レシピ】 牛乳、豚肉とごぼうの丼、大根サラダ たまごたけのみそ汁	精白米、発芽胚芽米 サラダ油、砂糖、こんにゃく、ごま	牛乳、豚肉、豆腐 みそ、かつお節	ごぼう、人参、ねぎ キャベツ、大根、絹さや ほうれん草、ブロッコリー たまごたけ、玉ねぎ	ピーマンについて 別名、スイート・ペッパーといわれます。緑色のものは青臭く苦味があるので、炒め物にむいています。オランダパプリカと呼ばれる黄色、赤色のものは甘味があり、ビタミンCが豊富でサラダにむいています。
22木	牛乳、ナン、キーマカレー 海藻サラダ、デザート	ナン、じゃが芋、カレー粉 ウ、サラダ油	牛乳、豚肉、海藻	人参、人参、にんにく コーン、キャベツ きゅうり	【じゃが芋について】 料理によって、種類を使い分けると、さらにおいしい料理に変身する食材です。ビタミンCが豊富で、熱による損失が少ない食材です。
23金	天皇誕生日				
26月	【雪若丸給食】 牛乳、ごはん(雪若丸)、いわしの蒲焼 もやしのお浸し、庄内風いも煮	精白米(雪若丸) 片栗粉、サラダ油、里芋 砂糖、ごま	牛乳、いわし、豚肉 厚揚げ、みそ、かつお節 かまぼこ	もやし、人参、ごぼう ほうれん草、小松菜	【雪若丸給食について】 平成30年度秋に本格デビューした新品種の「雪若丸」の2回目の給食です。味わって食べましょう。
27火	牛乳、五目チャーハン、中華和え きのこスープ	精白米、発芽胚芽米 小麦粉、ごま ごま油、砂糖	牛乳、ナルト、わかめ チャーシュー ベーコン	人参、ねぎ、ほうれん草 もやし、えのき、しめじ ピーマン	【きのこについて】 きのこはビタミン、ミネラル、食物セニンなどが豊富に含まれていて、食物セニンはお腹の中で腸をきれいにする働きをしてくれます。
28水	牛乳、ごはん、えごまメンチカツ ゆかり和え、親子汁	精白米、発芽胚芽米 小麦粉、パン粉 サラダ油、えごま	牛乳、豚肉、鶏肉 笹かまぼこ、卵 かつお節	キャベツ、きゅうり 人参、ゆかり、玉葱 干し椎茸、もやし	【卵について】 世界中の人が毎日のように食べている卵です。冷え症や病気の後の体力回復などに効果がある「メチオニン」という栄養もたくさん含まれています。
29木	牛乳、鶏肉のマスタード焼き マロニーの和え物、大根のみそ汁	精白米、発芽胚芽米 砂糖、ごま油、マロニー マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ハム、油揚げ みそ、かつお節	大根、キャベツ、人参 きゅうり	【鶏肉について】 ビタミンAが豚肉や牛肉よりも多く含まれ、肌の乾燥を予防効果があります。

※材料の都合により、献立に変更・追加がある場合がありますので、ご了承ください。