

給食よていこんだて表 2月

平成29年度 土佐市立学校給食センター

日曜日	献立		食品の働きによる分類				エネルギー 小中
	主食	副食	エネルギーになる (黄)	体をつくる (赤)	体の調子をととのえる (みどり)	調味料	
1木	ごはん	八宝菜 コーンサラダ ミニトマト	米 米油 かたくり粉	牛乳 ぶた肉 いか えび うずら卵	にんじん ほうさい たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン ミニトマト	がらスープ しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう 米酢 ガーリックパウダー	564 716
2金	ごはん	いわしの揚げ煮 キャベツの即席漬 すまし汁 節分豆	米 小麦粉 かたくり粉 さとう 揚げ油 さとう やきふ	牛乳 いわし 豆腐 節分豆	キャベツ きゅうり しょうが ねぎ	みりん しょうゆ 酒 塩 しょうゆ ゆのす むろぶし 昆布だし しょうゆ みりん 塩	608 772
5月	ごはん	にんにく菜入りすきやき もやしのごま酢和え つぼづけ	米 米油 さとう さとう ごま	牛乳 牛肉 ぶた肉 豆腐 ちくわ わかめ	にんじん たまねぎ ほうさい にんにく葉 ねぎ こんにゃく もやし つぼづけ	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ 米酢	554 704
6火	パンズパン	りんごジュース 手作りハンバーグ ポイルキャベツ ミネストローネ	パンズパン りんごジュース パン粉 さとう オリーブ油 マカロニ	牛ひき肉 ぶたひき肉 卵 牛乳 ハム	にんじん たまねぎ おからこんにゃく キャベツ にんじん たまねぎ トマト にんにく	塩 こしょう ナツメグ トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン がらスープ コンソメ 塩 こしょう ローリエ(粉) しょうゆ パセリ(乾)	546 693
7水	ごはん	ピーマンと春雨の炒め物 きゅうりのピクルス いちご	米 米油 はるさめ さとう ごま油 さとう	牛乳 ぶた肉 いちご	しょうが ピーマン 赤ピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり いちご	酒 しょうゆ しょうゆ 米酢 とうがらし(粉)	567 720
8木	ごはん	かつおのごまみそ ブロッコリーのおひたし もずくスープ	米 かたくり粉 ごま さとう 揚げ油 ごま油	牛乳 かつお みそ かつおぶし もずく 豆腐	しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん ほうさい	酒 しょうゆ トマトケチャップ しょうゆ がらスープ コンソメ 塩 しょうゆ こしょう	595 756
9金	ごはん	大豆の五目煮 もやしとピーマンのおひたし ぼんかん	米 さとう ごま	牛乳 大豆 とり肉 厚あげ 昆布	にんじん ごぼう こんにゃく もやし ピーマン にんじん ぼんかん	しょうゆ 昆布だし しょうゆ みりん	543 690
13火	コッペパン	いかのナポリ風 スパゲッティのサラダ コンソメスープ	コッペパン かたくり粉 さとう 揚げ油 スパゲッティ マヨネーズ じゃがいも	牛乳 いか ハム	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ もやし	塩 こしょう パプリカ(粉) トマトケチャップ ウスターソース トマトピューレ こしょう 塩 がらスープ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ パセ リ(乾)	615 781
14水	夏ごはん	チキンカレー グリーンサラダ 福神漬	米 麦 じゃがいも 米油 米油 さとう	とり肉 チーズ 牛乳 ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう きゅうり	がらスープ まろやかカレーウ カレールウ ウスターソース トマトケチャップ すりおろしりんご 塩 こしょう 米酢 しょうゆ	663 842
15木	ごはん	五目きんぴら ツナあえ りんご	米 米油 さとう ごま油 さとう ごま	牛乳 ぶた肉 さつまあげ ツナ	にんじん ごぼう ピーマン こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん りんご	しょうゆ とうがらし(粉) 米酢 しょうゆ ゆのす	565 718
16金	ごはん	豚肉のしょうが炒め ごまあえ にらたま汁	米 さとう 米油 ごま さとう かたくり粉	牛乳 ぶた肉 卵 豆腐	しょうが ねぎ きゅうり ほうさい にら にんじん	しょうゆ 酒 しょうゆ むろだし 昆布だし しょうゆ 塩	575 730
19月	ごはん	さばのみそだれ 子メロンのさっと漬 けんちん汁	米 さとう さとう ごま油	牛乳 さば みそ 厚あげ	しょうが 子メロン きゅうり しょうが だいこん ごぼう にんじん ねぎ	酒 みりん 塩 しょうゆ ゆのす 昆布だし むろだし しょうゆ 塩 みりん	584 742
20火	ミニ米粉パン	カレーうどん いそべあえ みかん	米粉パン うどん 米油 さとう 米油	ぶた肉 チーズ 牛乳 かつおぶし もみのり	にんじん たまねぎ ほうれんそう ほうさい みかん	がらスープ パーモンドルウ まろやかカレーウ ウスターソース トマトケチャップ すりおろしりんご しょうゆ 米酢	640 813
21水	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 白菜の酢みそ和え じゃこ	米 じゃがいも さとう 米油 さとう ごま	牛乳 ぶたひき肉 いか みそ じゃこ	にんじん たまねぎ しょうが こんにゃく ほうさい ねぎ	しょうゆ 煮干しだし 酒 米酢 ゆのす	595 756
22木	わかめごはん	わかめごはん チキン南蛮 くらげの和え物 みそ汁	米 かたくり粉 小麦粉 さとう 揚げ油 さとう ごま油 さつまいも	牛乳 わかめごはんのもと とり肉 くらげ かまぼこ みそ	たまねぎ きゅうり もやし ごぼう だいこん にんじん にら	塩 こしょう 米酢 しょうゆ 酒 すりおろしりんご 米酢 しょうゆ 煮干しだし	666 846
23金	ごはん	厚揚げの韓国風炒め こんにゃくサラダ ぶんだん	米 米油 さとう ごま油 さとう ごま油	牛乳 厚あげ ぶた肉 みそ ハム	にんじん たまねぎ たけのこ にら しょうが にんにく こまつな ホールコーン しょうが こんにゃく ぶんだん	酒 しょうゆ みりん コチュジャン 豆板醤 しょうゆ 米酢	626 795
26月	ひじきごはん	ひじきごはん きびなごの青のり揚げ 大根ときゅうりの浅漬 白菜スープ	米 米油 さとう 揚げ油 さとう ごま油	牛乳 とり肉 ひじき 油あげ きびなごの青のりあげ かつおぶし ハム	にんじん グリンピース こんにゃく だいこん きゅうり たまねぎ にんじん ほうさい	塩 和風だし みりん しょうゆ しょうゆ ゆのす がらスープ コンソメ 塩 しょうゆ こしょう	536 681
27火	コッペパン	ポークビーンズ コールスローサラダ キウイ	コッペパン じゃがいも 米油 米油	牛乳 ぶた肉 大豆 キウイ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり キウイ	塩 こしょう ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース 米酢 塩 こしょう	598 759
28水	ごはん	ゆず塩ちゃんこ鍋 れんこんサラダ ミニトマト	米 はるさめ ごま さとう	牛乳 とり肉 とりつくね 豆腐	にんじん ほうさい ねぎ しめじ れんこん にんじん ホールコーン ミニトマト	しょうゆ 塩 酒 昆布だし ゆのす しょうゆ 米酢 酒	568 721

※この字体は、土佐産の食材です。
JA 米(波介地区岩戸米)、ピーマン
旬物クラブ しょうが、にら、ねぎ、きゅうり、だいこん、子メロン
池一菜果園 ミニトマト
青果組合 ぶんだん

給食に、子メロンが初登場！
運池にあるビニールハウスで育てられた子メロンです。

子メロンは、2月19日
の給食に登場します。

2月 ぱくぱくメッセージ



日 曜日	献立		テーマ	メッセージ
	主食	牛乳 副食		
1 木	ごはん	八宝菜 コーンサラダ ミニトマト	リクエスト献立	1月から給食に取り入れているリクエスト献立のメニューは、土佐市内の中学3年生が考えてくれた献立です。主食、主菜、副菜を基本にバランスよく、考えてくれています。今日は、土佐南 中3年生 山脇海琴さんの献立です。野菜たっぷりの八宝菜、コーンサラダ、ミニトマトの組み合わせは、野菜の緑、コーンの黄、ミニトマトの赤がそろっていて彩りがいいですね。
2 金	ごはん	いわしの揚げ煮 キャベツの即席漬 すまし汁 節分豆	節分	明日は節分です。節分とは、季節の移り変わる節目として年に4回、「立春、立夏、立秋、立冬」とそれぞれの前日を指していました。しかし、日本では、立春が1年の始まりとして特に大切にされているため、次第に2月3日、立春の前日のみを節分として指すようになったようです。昔、病気や地震、火事などの災いは鬼が持ってくると思われていたため、ひいらぎの枝に焼いたいわしの頭をさして、玄関先につけていました。また、「鬼は外」のかけ声で豆をまき、鬼が家の中に入らないように、祈りました。今日の給食は、節分にちなんで平佐のうめいわしを使った「いわしの揚げ煮」と「節分豆」を組み合わせました。残さず食べて、鬼を追い払い、福を呼び込みましょう。
5 月	ごはん	にんにく葉入りすきやき ちやしのごま酢和え つぼづけ	にんにく葉	にんにく葉は、にんにくができる前の若い葉で、中国では、古くから食べられていたようです。高知県では、鍋料理や炒め物の具、さしみにつける「ぬた」の材料として使われます。にんにく葉の旬は冬で、香になるにつれ大きくなり、葉もかたくてきます。やがて根元の白い部分は、みなさんが知っているにんにくになります。今日の給食のすきやきには、にんにく葉が入っています。今の時期しか食べられないやわらかいにんにく葉の入ったすきやきを味わってくださいね。
6 火	パンズパン	りんごジュース 手作りハンバーグ ポイルキャベツ ミネストローネ	リクエスト献立	今日は、土佐市内中学3年生が食べたいリクエストメニューの2位のハンバーグです。給食のハンバーグは、調理員さんが材料を混ぜて一つ一つ丸めた手作りハンバーグです。スチーム機能のついたオーブンで焼くため、ふくらみジューシーに仕上がります。ハンバーグにかけているタレは、ケチャップと赤ワインを煮詰めて作っています。また、つけ合わせのポイルキャベツやミネストローネでしっかりビタミンや食物繊維をとってくださいね。
7 水	ごはん	ピーマンと春雨の炒め物 きゅうりのピクルス いちご	ピーマン	土佐市の宇佐地区は、海から反射する太陽の光を浴びるため、一年を通して暖かく、ピーマンを栽培するのにとてもよい条件となっています。50名の生産者の方が10月から6月に3500トン（パス約230百分）のピーマンを出荷しています。トマトなどと同じナス科の仲間であるピーマンは、トマトの約4倍ものビタミンCを含んでいます。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、果肉の厚いピーマンには、ビタミンCを熱から守ってくれる栄養素が含まれているので、加熱してもビタミンCが壊れにくい特徴があります。また油で炒めると吸収率がアップします。
8 木	ごはん	かつおのごまみそ ブロッコリーのおひたし もずくスープ	かつお ブロッコリー	かつおは、高知を代表する魚です。血液をサラサラにしてくれるEPA（エイコサペンタエン酸）や脳の働きを活性化してくれるDHA（ドコサヘキサエン酸）、血液の材料になる鉄分や疲れをとってくれる栄養素も含まれています。また、おひたしには今が旬のブロッコリーが入っています。レモンよりもビタミンCが豊富で、風邪の予防に効果があります。
9 金	ごはん	大豆の五目煮 ちやしとピーマンのおひたし ぼんかん	ぼんかん	ぼんかんは、1月から2月中旬までが旬です。寒い冬の間に作られたぼんかんは、甘みが強くコクのある味わいと独特の香りが魅力的です。みかんと違い、皮や果肉もしっかりしています。栄養素としては、ビタミンCを多く含んでいるので風邪予防になり、内側の白い皮には、食物せんいが多く含まれているので、お腹の調子を整えてくれます。
13 火	コッペパン	いかのナポリ風 スパゲッティのサラダ コンソメスープ	手洗い	食事を始める前には、きちんと手を洗っていますか。私たちは、手を使って運動したり勉強したり、様々な活動をしています。そのため手には、目に見えない細菌やウイルスが知らず知らずのうちに付いています。きちんと手洗いをしないと細菌やウイルスが体の中に入ってしまう、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。手を洗う時は、石けんを使って、指先・指の間・手の甲・手首もきちんと洗うようにしましょう。洗った後はせっけんを水ですっきり洗い流し、きれいなハンカチで手をふきましょう。
14 水	夏ごはん	チキンカレー グリーンサラダ 福神漬	野菜パワー	皆さんは、1日にどれくらい野菜を食べていますか？1日に必要な野菜の量は、約350g、1回の食事で食べたい野菜の量は約120gです。食べる量のものをさしとして自分の手のひらを使うと、およその量を計ることができます。生野菜なら、両手に一杯、ゆでた野菜なら片手に一杯乗せると約120gになります。今日の給食でとれる、一人あたりの野菜の量は、約110gです。野菜に多く含まれるビタミンは、風邪の予防に役立ち、食物繊維は、お腹の中をキレイにしてくれます。野菜をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。
15 木	ごはん	五目ぎんぴら ツナあえ りんご	かみかみ献立	みなさんは、1回の食事でどのくらい噛んでいますか。よく噛んで食べると、口の中で細かく砕かれた食べ物と唾液が混ざって胃や腸での消化を助けます。また、唾液がたくさん出ることによって、虫歯予防にもつながります。あごを動かす筋肉が動くと、まわりの血管や神経が刺激され、脳に流れる血液の量が増え、脳が元気に働き、記憶力や集中力がアップします。今日の献立は、噛みごたえのあるごぼうやりんごを使っています。一日30回を目安によく噛んで食べてください。
16 金	ごはん	豚肉のしょうが炒め ごまあえ にらたま汁	リクエスト献立	今日は、土佐南 中3年生 濱崎寛大さんが考えた献立です。土佐市産のしょうがやにらを取り入れた献立になっています。しょうがには、200種類以上の香り成分が含まれ、肉料理や魚料理などの臭み消しとして使ったり、すし飯やサラダに入れて香りを楽しんだりすることができます。また、血液の流れをよくし、体を温めてくれます。「しょうが」や「ごま」の香り、「だし」のうま味など、料理ごとの様々な味や地域の食材の良さを生かした献立になっています。
19 月	ごはん	さばのみそだれ 子メロンのさっと漬 けんちん汁	土佐市の食べ物 いっぱい入っちゃう日	今日は、土佐市の食べ物がいっぱい入っちゃう日の献立です。岩戸地区の岩戸米、土佐市の生産者グループ「旬物クラブ」さんが育てたねぎ、しょうが、きゅうり、大根、子メロンを取り入れています。子メロンは、メロンになる前のソフトボールくらいの大きさの未熟なメロンで、ほのかに甘く食感がよいので、お漬物や和え物にして食べられます。今日の子メロンは、給食にメロンを届けてくれている吉良さんが育てたものです。きゅうりと一緒に塩、砂糖、しょうゆ、しょうが、ゆのすで味付けしています。
20 火	ミニ米粉パン	カレーうどん いそべあえ みかん	リクエスト献立	今日は、高知中3年4組の池恵信さんが考えたリクエスト献立です。恵信さんは、果物にりんごを組み合わせていましたが、給食センターでの調理の作業上、みかんを組み合わせました。みなさんが好きな米粉パンとカレーうどんの組み合わせは、献立表を見るとわくわくしますね。いそべあえは、白菜、ほうれん草をきざみかつおぶしともみりて和えています。野菜が苦手な人でも食べやすい和え物ですね。
21 水	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 白菜の酢みそ和え じゃこ	強い骨を作ろう	みなさんは、インスタント食品、スナック菓子、ジュースなどを食べ過ぎではありませんか。これらを食べ過ぎるとカルシウムを吸収しにくくなり、強い骨を作ることができません。骨が弱いと、ちょっと軽んただけで骨が折れたりヒビが入りやすくなります。強い骨を作るためには、骨が成長する時期にしっかりとカルシウムをとることが大切です。毎日給食にしている牛乳やじゃこなどの小魚、野菜をバランスよく食べて強い骨を作ってくださいね。
22 木	わかめごはん	わかめごはん チキン南蛮 くらげの和え物 みそ汁	リクエスト献立	今日は、高知中3年3組池田太一さんが考えたリクエスト献立です。主食、主菜、副菜、汁物がバランスよく組み合わせられた献立です。チキン南蛮は、とり肉に小麦粉をつけて、揚げています。それにりんごとたまねぎ、砂糖、しょうゆ、お酢などで作った甘酢ソースをかけています。太一さんが組み合わせくれたみそ汁の実には、食物繊維をたくさん含むごぼうや大根、にんじん、さつまいもを組み合わせました。
23 金	ごはん	厚揚げの韓国風炒め こんにゃくサラダ ぶんだん	文旦	文旦の育て方についてのクイズです。5月頃、文旦に実をつけさせるために、文旦に別の果物の花粉をつけて受粉させます。さて、その花粉は次のうちのどれでしょうか。①小夏、②りんご、③パイナップル。答えは、①小夏です。農家の方は、文旦を育てる時期に合わせて小夏を育て、その花粉を使って文旦を受粉させます。大きく育った文旦を12月頃から収穫し、その後、土の中や倉庫の中で寝かせます。寝かすことによって甘さが増し、甘みと酸味のバランスがとれるそうです。上手にむいて食べてください。
26 月	ひじきごはん	ひじきごはん きびなごの青のり揚げ 大根ときゅうりの漬漬 白菜スープ	寒さに負けない 食事をしよう	まだまだ寒さの厳しい日が続いています。寒くなると風邪やインフルエンザが流行します。これは、原因となるウイルスが寒さや乾燥を好むためです。特にインフルエンザは感染力が強く、症状が重くなりやすいため、日頃からインフルエンザに負けない丈夫な体を作っておくことが大切です。早寝・早起きを心がけ、1日3食をバランスよく食べるようにしましょう。今日の給食は、鉄分の多いひじきを使ったひじきごはん、カルシウムの多いきびなごを使ったきびなごの青のり揚げ、ビタミンの多い冬野菜の大根や白菜を使った和え物とスープです。
27 火	コッペパン	ボークビーンズ コールスローサラダ キウイ	大豆	大豆は「畑の肉」といわれ、たんぱく質を多く含んでいます。また、ビタミン、カルシウム、鉄も含まれている栄養価の高い食べ物です。給食では、大豆が苦手な人にも、おいしく食べてもらえるように、メニューを工夫しています。今日のボークビーンズは、乾燥した大豆を水で戻し、大きな釜で朝8時から約2時間かけてふくらませるまで煮ます。そして、ぶた肉、たまねぎ、にんじんを炒めたところに、ゆでた大豆と大豆のゆで汁を入れて煮込み、ケチャップやデミグラスソース、ハヤシルウ、ウスターソースで味をつけて仕上げています。
28 水	ごはん	ゆず塩ちゃんこ鍋 れんこんサラダ ミニトマト	ゆず	ゆずの酢は、ゆずの絞り汁のことで、ゆずの出荷が最も多くなる11月末頃、黄色く大きく熟れた実を絞って作られています。全国で作られるゆずの約40パーセントが高知県産です。ゆずの酢は、お寿司を作るときすし飯の合わせ酢として使ったり、和え物などにしたりと高知でなじみのある調味料のひとつです。今日の給食は、鍋の味付けに入れています。ゆずの香りを味わってください。