

2月の献立表

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

日	曜日	献立	赤色の食品 主に体を作るもの		黄色の食品 主に熱や力になるもの		緑色の食品 主に体の調子を整えるもの	その他の調味料	【栄養価】 エネルギー たんぱく質 たんぱく質(%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン			
2	月	牛乳		牛乳					673 28 35	立春の前日に当たる節分には古くから、豆まきをしたり、ヒヤラキイワシを玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼”（邪気）を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。
		大豆ご飯	大豆 油揚げ		米 三温糖		にんにく	しょうゆ 酒 塩 みりん		
		いわしのしょうが煮	いわし		砂糖 でん粉		しょうが	しょうゆ みりん 塩		
		ツナと切干大根の和え物	ツナ		三温糖	ごま	切り干し大根 小松菜 にんにく キャベツ	しょうゆ 酢		
		かきたま汁	豆腐 卵		片栗粉		しめじ 菜ねぎ	塩 しょうゆ 酒		
5	木	牛乳		牛乳					688 28 28	パンネは、ショートパスタの仲間です。両端をパン先のように斜めにカットしたものです。今日の給食のクリーム煮に入っています。
		食パン		脱脂粉乳	小麦粉 上白糖	ショートニング		塩		
		メイプルジャム			水あめ 砂糖 メイプルシロップ		寒天			
		パンネのクリーム煮	鶏肉	牛乳 生クリーム	パンネ 薄力粉	油 バター	玉ねぎ にんにく コーン いんげん	塩 こしょう チキンコンソメ		
		野菜サラダ	ハム		上白糖	油	キャベツ 小松菜 にんにく	酢 りんご酢 塩 こしょう		
		バナナ					バナナ			
6	金	牛乳		牛乳					718 29 24	みかんは今の時期が旬の果物です。江戸時代から食べられているみかん。今では世界中に100を超える品種があるそうです。皮がむきやすく、種なしで食べられる手軽さから、カナダやアメリカでは「テレビを見ながらでも食べられる」という意味で「テレビフルーツ」「テレビオレンジ」と呼ばれているそうです。
		麦入りご飯			米 麦					
		ドライカレー	豚肉 大豆 ヨーグルト		薄力粉 はちみつ	油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんにく セロリ マッシュルーム	オリーブオイル 醤油 酒 塩 こしょう		
		ツナサラダ	ツナ	上白糖		油	キャベツ にんにく きゅうり コーン	酢 りんご酢 塩 こしょう		
		みかん					みかん			
9	月	牛乳		牛乳					731 28 30	けんちん汁は、大根・ごぼう・里いもなどが入ったしょうゆ味のすまし汁です。元々は精進料理なので肉や魚は入らず、だしも、かつおや煮干しではなく、昆布やしいたげからとったものを使っていたそうです。
		麦入りご飯			米 麦					
		松風焼き	鶏肉 みそ 卵		三温糖 パン粉	油 ごま	しょうが 玉ねぎ にんにく	酒 みりん 塩		
		けんちん汁	油揚げ 豆腐		こんにゃく 里いも	ごま油	ごぼう 大根 にんにく 根菜ねぎ	しょうゆ 塩 酒		
		豆乳プリン	豆乳		砂糖 水あめ	ショートニング		塩		
10	火	牛乳		牛乳					745 33 27	たらは冬に美味しい魚です。漢字では魚鱚に雪と書きます。白身魚で、身はやわらかく、よく鍋の材料に使われます。今日は旬のたらの天ぷらです。
		うどん			小麦粉			塩		
		和風つけ汁	鶏肉 油揚げ		三温糖		干しいたげ ごぼう にんにく 根菜ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩		
		たらの天ぷら	たら		小麦粉 パン粉	油		塩		
		小松菜のごま和え			三温糖	ごま	小松菜 白菜 にんにく	しょうゆ		
		牛乳寒天	ゼラチン	牛乳	上白糖		寒天 みかん缶			
12	木	牛乳		牛乳					753 29 34	わかめスープの味付けに「淡口しょうゆ」を使っています。濃口しょうゆも淡口しょうゆも基本的な作り方は同じですが、塩分濃度が違います。淡口しょうゆの方が塩分が少し高いです。塩味が強いので少な目を使うことと醤油の色の薄さで食材の色や味が引き立ちます。給食でも料理によって使い分けています。
		五目チャーハン	豚肉 なたと 卵		米	ごま油 油	玉ねぎ グリンピース	酒 中華スープの素 オイル ソース しょうゆ 塩 こしょう		
		鶏肉とじゃがいもの揚げ煮	鶏肉 大豆		薄力粉 片栗粉 じゃがいも 上白糖	油	しょうが にんにく	しょうゆ 酒 トマトケチャップ ソース		
		わかめスープ	豆腐	わかめ			えのき 根菜ねぎ	チキンコンソメ 清湯 スープ しょうゆ 塩 こしょう 酒		
13	金	牛乳		牛乳					721 30 32	ピザトーストは、玉ねぎやベーコン・ピーマンなどの食材を炒め、トマトケチャップや塩こしょうなどで味付けした具を食パンに塗って、その上にチーズを乗せて焼いています。家で好きな食材を乗せてオリジナルピザトーストを作るのも楽しいですよ。
		ピザトースト	ベーコン	チーズ 脱脂粉乳	小麦粉 上白糖 三温糖	ショートニング オリーブ油	にんにく 玉ねぎ トマト 青エ	塩 トマトケチャップ 塩 こしょう ローリエ		
		冬野菜ポトフ	豚肉		じゃがいも		セロリ にんにく 玉ねぎ 白菜 大根	ローリエ マギーブイヨン 塩 こしょう しょうゆ		
フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖		みかん缶 バナナ りんご缶					
16	月	牛乳		牛乳					725 25 29	給食のサラダや和え物には小松菜をよく使います。あまり知られていませんが、小松菜にはカルシウムが豊富に含まれています。骨粗しょう症予防に毎日摂りたい栄養素です。また、その他にビタミンKや鉄分も豊富です。今日の和え物にも小松菜を使っています。
		わかめご飯		わかめご飯の素	米					
		鶏の塩から揚げ	鶏肉		上白糖 片栗粉	油 ごま油	にんにく	酒 塩		
		もやしとコーンのおひたし					もやし にんにく 小松菜 コーン	しょうゆ		
		じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ	じゃがいも		玉ねぎ えのき			

日	曜日	献立	赤色の食品 主に体を作るもの		黄色の食品 主に熱や力になるもの		緑色の食品 主に体の調子を整えるもの		その他の調味料	【栄養価】 エネルギー kcal たんぱく質(g) 脂質(%)	お知らせ		
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン						
17	火	牛乳		牛乳						697 32 26	チャプチェとは、春雨と肉や野菜を炒め合わせた韓国の伝統的な家庭料理です。様々な具材を混ぜ合わせるという意味があるそうです。野菜もたくさん入っています。残さず食べましょう。給食では春雨の代わりにマロニーを使っています。		
		麦入りご飯			米	麦							
		鯖の塩麹焼き	鯖						しょうが			塩こうじ	
		チャプチェ	豚肉		マロニー	上白糖	油	ごま	ごま油			しょうが んにく んにじん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 青ピーマン	酒 塩 こうしょう マギーバイヨン しょうゆ
		厚揚げのみそ汁	生揚げ	みそ								キャベツ	小松菜
		みかんゼリー					水あめ	砂糖					みかん果汁
18	水	牛乳		牛乳						697 35 26	こふきいもはじゃがいもで作っています。じゃがいもは、主な成分がでんぷんなのでエネルギー源になります。また、じゃがいもはフランスで「大地のりんご」と呼ばれるぐらいにビタミンCやB1、B6などのビタミン類を多く含みます。おなかの中をきれいにする働きのある食物繊維が多いのも特徴です。		
		黒糖パン		脱脂粉乳	小麦粉	上白糖	黒糖	ショートニング				塩	
		ハンバーグ	豚肉	豆腐	卵	ひじき	パン粉	三温糖	油			玉ねぎ	塩 こうしょう ナツメグ ソース トマトウ
		こふきいも											塩 こうしょう
		ABCマカロニスープ	ベーコン			マカロニ						玉ねぎ	んにじん セロリ
												コーン	キャベツ
19	木	牛乳		牛乳						747 31 27	UFO揚げは、おからとかつおの油漬けと野菜などを混ぜ合わせ、餃子の皮で挟んで揚げた料理です。形がUFOのようですね。おからは、豆腐を作る時に豆乳を絞った後に残る食材です。食物繊維が豊富です。		
		中華麺			小麦粉								
		五目ラーメンスープ	なると	豚肉					ごま油			しょうが んにじん 玉ねぎ 小松菜	キャベツ
		UFO揚げ	ツナ	牛乳	三温糖	餃子の皮	薄力粉	油	干しいたけ			玉ねぎ	んにじん
		オレンジ											オレンジ
20	金	牛乳		牛乳						660 23 28	今日は「ふじっぴー給食の日」です。ふじっぴー給食とは、静岡県の子もたちに、静岡県でとれる食べ物の良さを知ってもらうために実施しています。テーマ食品は、静岡県でよくとれる5つの食材、「チンゲンサイ、レタス、かつお、さば、お茶」です。その中から、チンゲンサイ(スープ)、かつお(おかか和え)、さば(黒はんぺんフライ)、お茶(黒はんぺんフライ)を使用しました。静岡県にはおいしい食材がたくさんありますね。		
		麦入りご飯			米	麦							
		黒はんぺんのお茶フライ	さば	いわし	たら	でん粉	砂糖	パン粉	小麦粉			コーンフラワー	油
		おかか和え			かつお節	上白糖						せん茶	キャベツ
		チンゲン菜と卵のスープ	ベーコン	卵		片栗粉						玉ねぎ	コーン
24	火	牛乳		牛乳						750 32 25	さくらご飯は、静岡県の学校給食で親しまれている具のない炊き込みご飯です。お米に、だし、しょうゆ、酒、みりん等を加えて炊き上げます。炊きあがりの色が薄い桜色に見えることが名前の由来だそうです。		
		さくらご飯			米							しょうゆ	
		干草焼き	鶏肉	豆腐	卵	ひじき	上白糖	片栗粉	油			んにじん	干しいたけ
		キャベツのみそ汁	油揚げ	みそ								キャベツ	玉ねぎ
		丹那ヨーグルト			丹那ヨーグルト								
25	水	牛乳		牛乳						697 31 33	白菜は今は旬の野菜です。白菜の葉や芯に黒い点々がついていることがあります。これは、こま症といえます。白菜にとってストレスとなる環境(高温や低温)や、肥料が多すぎたり、収穫後に低温で長期間保存されたりするとできるそうです。菌やカビではないので食べても問題はありません。		
		玄米パン		脱脂粉乳	小麦粉	玄米	上白糖	グラニュー糖	ショートニング				塩
		ラザニア	豚肉	大豆	牛乳	チーズ	三温糖	ワンタンの皮	薄力粉			オリーブ油	バター
		白菜スープ	ベーコン									んにく	玉ねぎ
26	木	牛乳		牛乳						696 29 25	あじの体を観察すると、側線(えらから尾びれにかけて伸びる線のように見える部分)に沿って、硬くどがったウロコの列があります。これを「セイゴ」と呼び、あじの仲間にはだけある大きな特徴です。		
		麦入りご飯			米	麦							
		あじフライ	あじ			パン粉							塩
		切り干し大根のナムル		こんぶ								小松菜	んにじん
		豚汁	豚肉	みそ	豆腐		じゃがいも	こんにゃく	油			ごぼう	大根
27	金	牛乳		牛乳						747 29 26	ひじきは、食物繊維やカルシウム、カルシウムの吸収を助けるマグネシウム、鉄分など多くの栄養素を含む食品です。給食でもよく使います。今日はサラダに入っています。もやしやコーンなどの食材と一緒に残さず食べましょう。		
		麦入りご飯			米	麦							
		ハヤシライスの具	豚肉			薄力粉	三温糖	油	バター			んにく	玉ねぎ
		ひじきサラダ	チキンハム	ひじき		三温糖	上白糖	ごま油	ごま			もやし	きゅうり
		オレンジ											オレンジ

※函南町学校給食ではアレルギー表示義務・推奨28品目のうち、「そば」「ピーナッツ」「あわび」「まつたけ」「いくら」は使用しません。
 ※都合により献立を変更することがあります。※都合により献立を変更することがあります。
 ※急激な物価高騰においても定期的に給食を提供するため、函南町では令和7年度の1年間、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し給食食材費の5%相当額を公費負担します。

2月3日(火)・4日(水)
私立高校入試のため給食がありません。お弁当を持参してください。

