

	月	火	水	木	金						
こんだて	大槌町産食材の紹介 さけ(2日) たら(20日)		1 コールスロー/ささみ サラダ/チーズフライ 牛乳 しょうパン まめのシチュー	2 ごもくまめ/さけ ごまやき 牛乳 ごぼろん あさりの汁煮	3 節分献立 せつぶんまめ きゅうりの たまごやき/てまき たまご たまごのり セルフ てまきずし(すめい) かぶの すましじる						
あか		ちやにくやほねになる	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク だいたず チーズ	ぎゅうにゅう さけ あさり とりにく みそ だいたず	ぎゅうにゅう たまご とうふ なると だいたず のり						
きいろ		ねつやちからになる	パン じゃがいも パター あぶら いんげんまめ パンこ	こめ さとう ふ ごま はちみつ	こめ さとう						
みどり		からだのちようしをととのえる	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	だいこん ねぎ こまつな にんじん ごぼう こんにやく	かぶ にんじん ほしいたけ もやし きゅうり キャベツ うめ						
ひとくちメモ			シチューに入っている豆は「いんげん豆」という豆です。マグネシウムやカリウムをはじめとするミネラルが多いので、付け合わせなどに取り入れるとよいです。	今日の副菜(五目豆)には、ハチミツを入れています。ハチミツは表面に「照り」を出すので、よりおいしく見えます。煮物をつくる時はぜひやってみてください。	今日は「節分献立」です。セルフ手巻き寿司なので、たまごや和え物を巻いて食べましょう。またデザートに節分豆もあります。						
こんだて	6 こぶきいも/てづくり ミートボール 牛乳 コッペパン キャベツ スープ	7 ぶじきの いりに/カレイの フライ 牛乳 むぎごはん ほうれんそうの 汁煮	8 よい歯の日 まごころの ちやがふう/とりにくの サラダ/しょうがやき 牛乳 ごぼろん ゆばの ちやがスープ	9 にんじん/いわしの しりしり/おろしに 牛乳 りんご ごぼろん どさんこじる	10 やさしい/さといも サラダ/グラタン 牛乳 コッペパン ジュリアン スープ						
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	ぎゅうにゅう カレイ あぶらあげ みそ ひじき さつまあげ	ぎゅうにゅう とりにく ゆば	ぎゅうにゅう いわし とうふ ぶたにく わかめ みそ たまご ツナ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ スキムミルク だいたず						
きいろ	パン じゃがいも あぶら さとう	こめ むぎ あぶら さとう	こめ はるさめ さとう ごま	こめ じゃがいも パター	パン パター さといも						
みどり	にんじん キャベツ みずな たまねぎ アスパラ	はくさい だいこん ねぎ ほうれんそう にんじん きぬさや こんにやく	キャベツ たまねぎ たけのこ ほしいたけ にんじん こまつな ごぼう しめじ エリンギ	ねぎ コーン にんじん だいこん りんご	はくさい にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり パプリカ マッシュルーム						
ひとくちメモ	じゃがいもの芽には「ソラニン」という毒素が含まれています。じゃがいもを調理する時は、芽の部分をしっかりと取り除いてから使いましょう。	ほうれん草は冬が旬の野菜です。特に寒さにさらした「寒じめほうれん草」は、甘みが増しておいしくなっています。今の時期だけなので、ぜひ食べてみてはいかがでしょうか。	8がつく日は「よい歯の日」です。ごぼうなどの根菜類はかみごたえがあります。一口20回を目安に、よくかんで食べましょう。	にんじんしりしりは沖縄県で親しまれている料理です。にんじんにはビタミンAや食物繊維が多く含まれています。	ジュリアンスープのジュリアンとは、フランス語で「女性の髪のように細い」という意味があります。野菜が千切りにになっているので、このような名前がついています。						
こんだて	13 きりぼし/だいこんの ごもくまめ/ぶたにくの レモンソース かけ 牛乳 むぎごはん ぶりの 汁煮	14 バレンタイン献立 アーモンド/ハートの チョコ フワッフル 牛乳 ごぼろん すきやきに	15 トマトの/オムレツの ポンネ/デザート ソースかけ 牛乳 マ-マレードジャム コッペパン やさいと ぶたにくの スープ	16 はるさめと/かつおの やさしい/いために てりやき 牛乳 ごぼろん とりにくの 汁煮	17 かいそう/だいたず サラダ/メンチカツ 牛乳 カレーライス						
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶりの みそ	ぎゅうにゅう さかなのすりみ たこ ぶたにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう かつお とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず わかめ スキムミルク						
きいろ	こめ むぎ さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう アーモンド ワッフル パンこ	パン さとう じゃがいも あぶら マカロニ	こめ あぶら はるさめ さとう	こめ むぎ パンこ あぶら じゃがいも ごま						
みどり	だいこん えのき にんじん わらび えだまめ こんにやく きりぼし だいこん	はくさい にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう もやし	にんじん キャベツ コーン たまねぎ トマト	にんじん はくさい しいたけ ねぎ たまねぎ なら メンマ きくらげ	たまねぎ グリンピース にんじん ごぼう もやし きゅうり キャベツ						
ひとくちメモ	給食のみそ汁は、にほしとコンブだけを取り替えます。かつお節や干しシイタケなどからでもたじか取れますが、2種類以上を組み合わせると、うま味がとても増えます。	今日は「バレンタイン献立」です。ハート型のフライと、デザートチョコワッフルでバレンタインをイメージした献立になっています。	マ-マレードは、オレンジだけでなくグレープフルーツなど様々な柑橘類から作られます。今日のマ-マレードジャムにも、みかん、オレンジ、夏みかんの3種類が使われています。	かつおには「ナイアシン」が含まれています。ナイアシンはビタミンB群の仲間です。エネルギーを作り出すのに欠かせない栄養素です。	大豆は「畑のお肉」と呼ばれるくらいたんぱく質が豊富です。肉や魚だけでなく、大豆製品といった植物性の食品からたんぱく質をとるとより健康的です。						
こんだて	20 おきな/さけの にたし/さけの プロシヤ 牛乳 アップルパン コンソメ スープ	21 しらすあえ/とりにくの 汁煮 牛乳 ごぼろん かきたまじる	22 さつまいも/さげの がんと/あぶらソース うまい 牛乳 ごぼろん キムチじる	23 おきんがり/えだまめ につけ/あぶらやき 牛乳 ごぼろん さんまの すりみじる	24 こまつな/とうふ サラダ/ソースかけ 牛乳 コッペパン キャロット ポタージュ						
あか	ぎゅうにゅう たら ウイナー だいたず	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ しらす みそ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ がんとどき	ぎゅうにゅう たまご とうふ さんま さつまあげ こんぶ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク とうふ						
きいろ	パン じゃがいも あぶら さとう	こめ さとう あぶら	こめ さとう さつまいも	こめ さとう	パン じゃがいも あぶら さとう バター						
みどり	レタス かぶ たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン	にんじん はくさい だいこんのは こまつな キャベツ もやし	ごぼう にんじん はくさい こんにやく だいこん たまねぎ いんげん	だいこん にんじん ごぼう ねぎ えだまめ こんにやく きんかん	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな きゅうり キャベツ						
ひとくちメモ	ブロッコリーとカリフラワーは花の部分を食べています。小さなつぼみはつぼみで、ブロッコリーは放っておくと黄色い花が咲きます。	みそには地域性があり、日本各地で食べられているみその種類が違います。名古屋の八丁みそは黒っぽく、また京都などの西京みそは白っぽく甘い味です。	がんとどきは、肉や魚を使わない精進料理において、がんとという鳥の肉の代わり(もどき)として出されたことから、「がんとどき」という名前になったそうです。	きんかんは冬が旬の果物です。皮まで食べることができるので、余すことなく栄養をとることができます。	小松菜は野菜の中でもカルシウムが多く、ほうれん草の3倍の量が含まれています。また鉄も多いので、成長期のみなさんにぴったりの野菜です。						
こんだて	27 はくさいの/えだまめの のりあえ/チリソース 牛乳 むぎごぼろん ぶたにくの 汁煮	28 よい歯の日 わかめの/なまはな すのもの/かきあげ 牛乳 セルフ かきあげどん とんじる	<div data-bbox="850 2140 1313 2634" data-label="Complex-Block"> <h2 style="text-align: center;">2月の こんだてひょう</h2> <p style="text-align: center;">2月の給食予定は次のとおりです。</p> <p>《大槌》小学部…6日、10日なし 中学部…6日なし</p> <p>《吉里吉里》小学部…全日あり 中学部…13日なし</p> </div>			平成28年度 大槌町学校給食センター ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。					
あか	ぎゅうにゅう えび いか とりにく だいたず のり	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ チーズ				<div data-bbox="1333 2250 1796 2634" data-label="Complex-Block"> <p>よい歯の日について 大槌町学校給食センターでは、8・18・28日の「8」のつく日を「よい歯の日」として、カルシウムを多く含む食品や噛みごたえのある食品を使っています。</p> </div>					
きいろ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	こめ さといも あぶら さとう ごま						<div data-bbox="1333 2469 1796 2634" data-label="Complex-Block"> <p>なんでも食べて、 寒さに負けない体を つくろう!</p> </div>			
みどり	キャベツ しめじ テンゲンサイ たけのこ コーン ほしいたけ たまねぎ ねぎ はくさい きゅうり にんじん	にんじん だいこん ねぎ こんにやく たまねぎ なまはな もやし ほうれんそう きりぼし だいこん								<div data-bbox="1333 2469 1796 2634" data-label="Complex-Block"> </div>	
ひとくちメモ	トウバンジャンは中国の調味料のひとつで、豆や唐辛子から作られています。マーボー豆腐や坦々麺など辛い料理には欠かせない調味料です。	豚汁には「もも肉」と「バラ肉」の2種類を使っています。バラ肉はお腹の部分の肉で、ベーコンはこのバラ肉が使われています。また骨付きのものは「スペアリブ」と呼ばれます。									