

ねぎっちょのおすすめ“ぎふ野さい”

今年の節分は2月2日で、2月3日は立春です(給食では、2月3日に節分給食を実施します)。

さて、節分の食べものといえば大豆です。大豆は、味噌、豆腐、納豆、しょうゆなどに加工され、昔からごはんを中心とした日本の食生活には欠かせない食品です。大豆には、米に少ないリシンという必須アミノ酸(たんぱく質)が多く含まれています。ごはんと一緒に食べることで効果的に補うことができます。古くから日本人の健康を支えてきた日本の伝統的な食事を大切にしましょう。

【2月の“ぎふ野さい”】

- * 小松菜(海津市 他)
- * ほうれん草(高山市 他)
- * だいこん(岐阜市 他)
- * にんじん(各務原市 他)

「もう一度食べてから卒業したい!」
~岐南中 3年生リクエスト給食が登場します!~



「卒業まであとわずか。9年間の給食ともお別れ…」
そこで、岐南中学校3年生の健康委員が中心となって、「もう一度食べたい給食をアンケートをし、給食に出してもらおうと考え、3年生にアンケートを行いました。3年生からのメッセージ等を紹介します。」

~3年生から~調理センターへのメッセージ

- ・9年間の給食ありがとうございました。どんな給食もすごくおいしくて、岐南町に住んでいてよかったなと思いました。
- ・いつもおいしい給食を作ってください、ありがとうございます。今も学校生活の楽しみが給食です。3月で給食が食べられないと思うと寂しいです。高校生になってもバランスの良い食事を心がけていきます。
- ・給食を食べるために学校に行った日もあります。お話給食などの工夫、クイズ、調理の様子などの放送等とても楽しかったです。私たちにおいしい給食を作ってくれる調理センターの方々がいなかったら、9年間私は成り立たなかったと思います。これからもおいしい給食を作り、私みたいな給食大好きな子どもたちを笑顔にしてください。

9年間の給食で学んだこと

- ・健康的な食事の大切さ
- ・栄養バランスを考えた食事をとることの大切さ
- ・よく噛んで好き嫌いをなく食べること
- ・みんなと一緒に食べる楽しさ
- ・食べ物の良さ、健康に過ごすための知識
- ・地産地消の大切さ
- ・旬の食べ物
- ・食べ物や食材や給食を作ってくれる人への感謝
- ・おいしい料理
- ・嫌いなもの克服

<p>【主食】 1位 ラーメン 2位 揚げパン 3位 フレンチトースト</p>	<p>【主菜】 1位 鶏肉の唐揚げ 2位 かぼちゃフライ肉みそソース 3位 麻婆豆腐</p>
<p>【副菜】 1位 フルーツポンチ 2位 ほうれん草のお浸し 3位 肉じゃが</p>	<p>【汁物】 1位 みそ汁 2位 シチュー 3位 コーンポタージュ</p>
<p>【デザートなど】 1位 タルト 2位 ミルメーク 3位 フローズンヨーグルト</p>	

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
<p>小松菜ともやしのおひたし※ いわしのかば焼き けんちん汁 麦ごはん</p>	<p>ひじきサラダ(ド) 焼き餃子 コーンラーメンの汁 中華麺</p>	<p>ほうれん草と白菜のごまあえ さばの塩焼き 里芋と大根のみそ汁※ 白ごはん</p>	<p>海藻サラダ(ド) ミルメーク※ 鶏肉の香草パン粉焼き※ コッパン</p>	<p>春巻き ヨーグルト チンゲン菜のスープ キムチチャーハン※</p>
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
<p>バンサンスー えびしゅうまい 麻婆豆腐※ 麦ごはん</p>	<p>けんこく きねん ひ 建国記念の日</p>	<p>キャベツのゆかりあえ かぼちゃフライ肉みそかけ※ 関東煮 白ごはん</p>	<p>ブロッコリーサラダ(ド) チョコクリーム 鶏肉のマーマレード焼き※ カラフルポタージュ 食パン</p>	<p>アセロラゼリー ししゃもの磯辺揚げ 豚汁※ 五目ごはん</p>
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
<p>ツナサラダ(マ) 福神漬 ポークカレー 麦ごはん</p>	<p>根菜の煮物 豆腐プリン さわらの西京焼き わかめうどんの汁 うどん</p>	<p>大豆とひじきの煮物 鶏肉のから揚げ※ いよかん 大根と小松菜のみそ汁 白ごはん</p>	<p>キャベツのソテー れんこんチップス ポークビーンズ 黒パン</p>	<p>カレイ(魚)のフライ ポテトスープ コーンピラフ</p>
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
<p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>杏仁フルーツ※ フランクフルト※ やきそば※ 小型パン</p>	<p>白菜のおかかあえ 和風おろしハンバーグ のり佃煮 かきたま汁 白ごはん</p>	<p>ポテトサラダ イチゴジャム アジのカレームニエル ミネストローネ 食パン</p>	<p>ヤンニョムチキン※ 豆腐チゲ キンパ風炊き込みごはん</p>

※給食献立や使用給食食材料は、岐南町公式サイト“ぎなんねっと”掲載

少年写真新聞社©SeDoc

令和6年度 2月給食材料明細表

岐南町総合調理センター

日(曜)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
献立	牛乳 麦ごはん いわしのかば焼き 小松菜ともやしのおひたし けんちん汁 節分豆	牛乳 中華めん コーンラーメンの汁 焼きそば ひじきサラダ	牛乳 白ごはん さばの塩焼き ほうれん草と白菜のごまあえ 里芋と大根のみそ汁	牛乳 コッパパン 鶏肉の香草パン粉焼き 海藻サラダ コーンポタージュ ミルク(37)	牛乳 キムチチャーハン 春巻き チンゲン菜のスープ ヨーグルト	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 えびしゅうまい パンサンスー	建国記念の日	牛乳 白ごはん 関東煮 かぼちゃフライ肉みそかけ キャバツのゆかりあえ	牛乳 食パン 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ カラフルポタージュ チョコクリーム	牛乳 五目ごはん ししゃもの磯辺揚げ 豚汁 アセロラゼリー
献立の材料	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 いわし 40.00 かたくり粉 5.00 大豆白絞油 5.00 酒 0.40 おろし生姜 0.25 三温糖 3.00 こいくちしょうゆ 4.00 水 7.50 かたくり粉 0.20 こまつな 15.00 もやし 35.00 花かつお 1.00 こいくちしょうゆ 2.00 木綿豆腐 20.00 油揚げ 5.00 だいこん 20.00 にんじん 10.00 ごぼう 5.00 こんにやく 10.00 ねぎ 5.00 角切昆布 0.20 うすくちしょうゆ 4.00 食塩 0.25 かつおだし 2.00 節分豆 8.00	牛乳 206.00 蒸し中華めん 160.00 豚肉 20.00 ホールコーン 10.00 にんじん 10.00 もやし 20.00 きくらげ 1.00 かまぼこ 5.00 ねぎ 7.00 おろしにんにく 0.20 おろし生姜 0.20 食塩 0.20 白こしょう 0.02 ウェイパー 1.50 こいくちしょうゆ 4.00 サラダ油 0.25 ぎょうざ 40.00 サラダ油 1.00 だいこん 35.00 みずな 5.00 米ひじき 0.80 香りとまドレッシング 8.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 さば 50.00 食塩 0.30 ほうれん草 15.00 はくさい 35.00 白ごしょう 0.02 イカリアソウ(ハーブミックス) 0.50 パン粉 5.00 オリーブ油 1.50 サラダ油 1.50 さといも 15.00 だいこん 15.00 にんじん 10.00 油揚げ 5.00 木綿豆腐 10.00 ねぎ 5.00 赤みそ 10.00 いりこだし 2.00	牛乳 206.00 コッパパン 55.00 鶏肉 50.00 白ワイン 1.00 おろしにんにく 0.20 玉ねぎ 0.20 食塩 0.30 白ごしょう 0.02 イカリアソウ(ハーブミックス) 0.50 パン粉 5.00 オリーブ油 1.50 サラダ油 1.50 キャバツ 30.00 カットわかめ 0.50 きゅうり 15.00 ホールコーン 10.00 クリームコーン 40.00 玉ねぎ 20.00 スープストック 1.00 牛乳 40.00 マーガリン 4.00 薄力粉 4.00 食塩 0.45 サラダ油 0.50 ミルク(37) 12.50	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 焼き豚 7.00 にんじん 10.00 玉ねぎ 20.00 はくさいキムチ 10.00 鶏ガラスープ 1.50 食塩 0.50 こいくちしょうゆ 1.00 酒 1.00 ごま油 0.50 春巻き※ 50.00 大豆白絞油 6.00 ハム 5.00 にんじん 10.00 干し椎茸 0.20 たけのこ 10.00 チンゲン菜 18.00 鶏ガラスープ 1.00 食塩 0.20 白こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 2.00 サラダ油 0.30 ヨーグルト 80.00	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 冷凍豆腐 90.00 豚ひき肉 20.00 サラダ油 0.50 おろし生姜 0.25 おろしにんにく 0.25 トウバンジャン 0.11 ねぎ 10.00 テンメンジャン 3.70 三温糖 1.57 酒 2.00 こいくちしょうゆ 5.60 鶏ガラスープ 0.56 水 45.00 ごま油 0.30 かたくり粉 1.70 たら 5.00 サラダ油 0.50 えびしゅうまい 36.00 マロニー 5.00 きゅうり 15.00 にんじん 10.00 ごま油 0.40 三温糖 2.40 うすくちしょうゆ 3.00 米酢 1.50 食塩 0.10	牛乳 206.00 精白米 80.00 食パン 55.00 にんじん 15.00 だいこん 35.00 さといも 20.00 焼きちくわ 12.00 はんぺん 18.00 粒こんにやく 10.00 角切昆布 0.50 こいくちしょうゆ 1.50 うすくちしょうゆ 2.30 三温糖 0.20 みりん 2.30 かつおだし 1.20 水 75.00 かぼちゃフライ 40.00 大豆白絞油 4.00 鶏ひき肉 10.00 赤みそ 5.00 三温糖 4.50 おろし生姜 0.20 酒 0.80 水 16.50 かたくり粉 0.45 キャバツ 30.00 きゅうり 20.00 ゆかり粉 0.50 食塩 0.06	牛乳 206.00 食パン 55.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 鶏肉 50.00 食塩 0.05 白こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3.00 みりん 0.50 酒 1.00 マーマレード 4.00 ポテトペースト 30.00 玉ねぎ 40.00 ミックスビーンズ 5.00 にんじん 5.00 食塩 0.45 白こしょう 0.01 スープストック 1.00 ベーコン 8.00 鶏肉 30.00 薄力粉 40.00 米粉 3.50 あおのり 0.15 水 11.00 大豆白絞油 5.00 さといも 10.00 だし 10.00 だいこん 15.00 こんにやく 10.00 ごぼう 10.00 にんじん 10.00 こんにやく 5.00 ねぎ 5.00 赤みそ 9.00 いりこだし 2.00 アセロラゼリー 40.00		
架	641・805	594・731	606・718	704・850	615・688	622・844		647・796	706・852	624・795
日(曜)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	28(金)
献立	牛乳 麦ごはん ポークカレー ツナサラダ 福神漬	牛乳 うどん わかめうどんの汁 さわらの西京焼き 根菜の煮物 豆乳プリン	牛乳 白ごはん 鶏肉のから揚げ 大豆とひじきの煮物 大根と小松菜のみそ汁 いよかん	牛乳 黒パン ポークビーンズ れんこんチップス キャバツのソテー	牛乳 コーンピラフ カレイ(魚)のフライ ポテトスープ	牛乳 小型パン 焼きそば フランクフルト 杏仁フルーツ	牛乳 白ごはん 和風おろしハンバーグ 白菜のおかかあえ かきたま汁 のり佃煮	牛乳 食パン アジのカレーニエール ポテトサラダ ミネストローネ いちごジャム	牛乳 キンパ風炊き込みご飯 ヤンニョムチキン	豆腐チゲ
献立の材料	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 豚肉 20.00 じゃがいも 40.00 玉ねぎ 40.00 にんじん 15.00 ケチャップ 2.00 りんごピューレ 5.00 ウスターソース 2.00 カレーフレーク 15.00 ロイヤルマサラ 0.02 フルーツチャツネ 1.00 食塩 0.05 白こしょう 0.02 おろしにんにく 0.20 おろし生姜 0.20 サラダ油 0.50 キャバツ 25.00 きゅうり 10.00 ホールコーン 15.00 まぐろオイル漬 10.00 マヨネーズ 5.00 福神漬 10.00	牛乳 206.00 うどん 70.00 鶏肉 12.00 カットわかめ 0.50 干し椎茸 0.50 なると 8.00 にんじん 10.00 ねぎ 7.00 しろしょうゆ 6.00 みりん 2.00 酒 2.00 食塩 0.25 かつおだし 2.00 さわら 50.00 西京みそ 6.00 みりん 1.80 酒 1.20 にんじん 10.00 ごぼう 15.00 れんこん 15.00 こんにやく 10.00 はんぺん 10.00 しめじ 5.00 こいくちしょうゆ 2.00 みりん 1.00 和風だし 0.60 中ざら糖 1.20 サラダ油 0.50 豆乳プリン 40.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 鶏肉 50.00 おろし生姜 0.50 おろしにんにく 0.50 こいくちしょうゆ 2.50 酒 2.50 かたくり粉 10.00 大豆白絞油 2.00 米ひじき 2.00 焼きちくわ 5.00 大豆水煮 10.00 にんじん 10.00 こんにやく 10.00 大根 2.00 白ごしょう 0.02 三温糖 1.50 みりん 1.00 和風だし 0.50 サラダ油 0.50 だいこん 25.00 えのきたけ 5.00 木綿豆腐 20.00 こまつな 15.00 赤みそ 10.00 いりこだし 2.00 いよかん 30.00	牛乳 206.00 黒パン 55.00 豚肉 15.00 大豆水煮 30.00 じゃがいも 10.00 玉ねぎ 40.00 にんじん 10.00 トマトピューレ 14.00 ダイストマト 10.00 ケチャップ 5.00 ハヤシルー 3.00 りんごピューレ 3.00 こいくちしょうゆ 1.80 デミグラスソース 3.00 食塩 0.10 白ごしょう 0.02 三温糖 2.00 スープストック 1.00 サラダ油 0.50 れんこん 30.00 大豆白絞油 3.00 食塩 0.17 ハム 5.00 ホールコーン 10.00 キャバツ 30.00 ピーマン 5.00 食塩 0.10 白ごしょう 0.01 スープストック 0.20 サラダ油 0.20	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 ベーコン 10.00 玉ねぎ 20.00 にんじん 10.00 ホールコーン 20.00 マッシュルーム 5.00 スープストック 1.00 食塩 0.50 白こしょう 0.02 マーガリン 1.00 白身フライ 50.00 大豆白絞油 5.00 カットウィンナー 10.00 じゃがいも 30.00 玉ねぎ 20.00 にんじん 10.00 スープストック 1.20 食塩 0.30 白こしょう 0.01 パセリ 0.80	牛乳 206.00 小型パン 30.00 焼きそば 70.00 やきそばソース 2.00 豚肉 15.00 キャバツ 50.00 玉ねぎ 30.00 にんじん 15.00 きざみ生姜 1.00 かたくり粉 0.30 ねぎ 3.00 水 10.00 食塩 0.10 はくさい 30.00 もやし 20.00 こいくちしょうゆ 1.80 みりん 0.90 和風だし 0.30 花かつお 0.50 フランクフルト 30.00 ケチャップ 5.00 ウスターソース 2.50 三温糖 1.50 黄桃チャック 30.00 みかんチャック 30.00 杏仁豆腐 20.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 食パン 55.00 ハンバーグ 60.00 おろし生姜 0.20 三温糖 1.23 こいくちしょうゆ 3.00 みりん 0.25 カレー粉 0.20 マーガリン 2.00 サラダ油 0.50 じゃがいも 40.00 きゅうり 15.00 ホールコーン 5.00 食塩 0.10 白こしょう 0.01 マヨネーズ 5.00 液卵 20.00 木綿豆腐 15.00 えのきたけ 10.00 ほうれん草 8.00 食塩 0.25 しろしょうゆ 4.00 酒 0.50 かつおだし 2.00 かたくり粉 0.60 のり佃煮 5.00	牛乳 206.00 食パン 55.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 牛ひき肉 10.00 にんじん 15.00 玉ねぎ 15.00 えだまめ 5.00 はくさい 2.00 おろしにんにく 0.50 にら 5.00 おろしにんにく 0.50 酒 1.00 三温糖 1.50 白みそ 5.50 赤みそ 2.50 ごま油 0.50 鶏肉 50.00 酒 1.00 かたくり粉 6.00 大豆白絞油 5.00 おろしにんにく 0.20 ケチャップ 2.80 コチュジャン 1.10 三温糖 0.30 みりん 1.40 ごま油 0.25 酒 0.50 水 2.50		
架	648・827	640・794	674・804	632・789	655・780	609・759	605・732	655・799	610・742	610・742

※分量は小学校3・4年生の1人当たりの量(g)を表示しています。
 ※エネルギー量(kcal)は、左から小学校・中学校量を表示しています。
 ※学校給食で使用する県内産の食材については、学校給食地産地消推進事業により、県・市町村・JAグループから援助を受けています。
 ※材料の都合により、やむをえず献立及び使用材料を一部変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。