



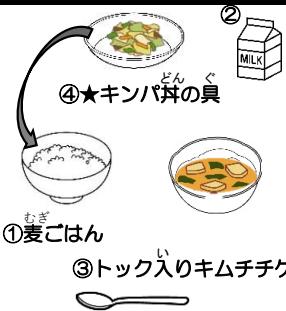
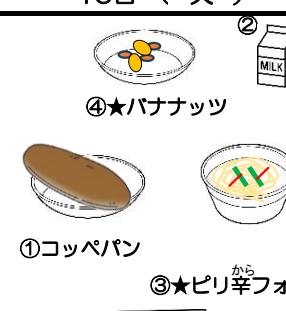
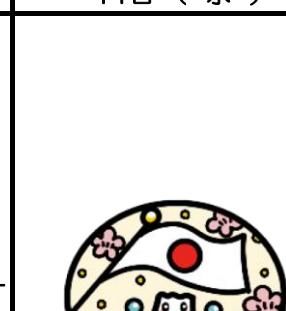
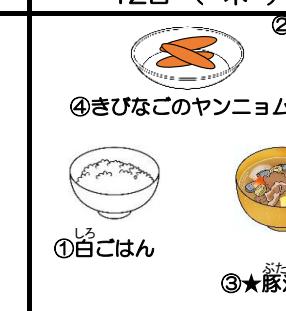
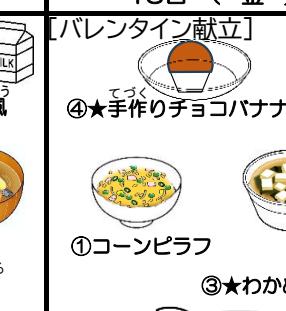
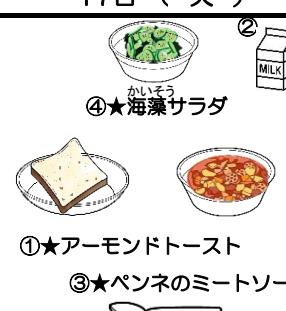
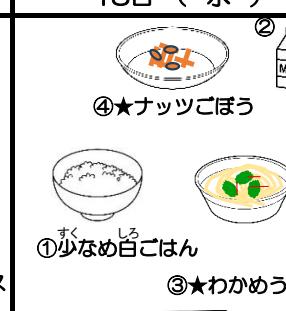
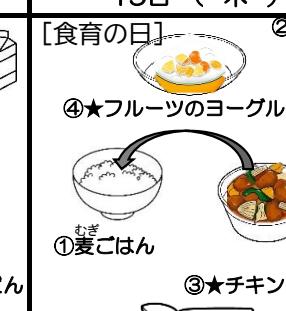
2月こんだてよていひょう



*2月のお米は令和7年産の鹿児島県産「あきほなみ」です。貴重なお米です。残さずしっかり食べましょう。

※1月から3月までの間、献立名の前に★があるのは、中学校3年生からのリクエストメニューになります。

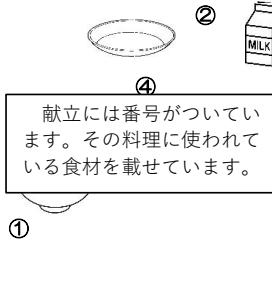
薩摩川内市立里学校給食センター

日(曜)	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)					
こんだてめい	 <p>④★キンパ丼の具 ①麦ごはん ③トック入りキムチチゲ ②MILK</p>	 <p>[節分献立] ⑥節分豆 (幼ふりかけ) ④いわし天ぷら ⑤プロッコリー・テー ①麦ごはん ③雪見汁</p>	 <p>④りんご ①中華おこわ ③春雨スープ</p>	 <p>④★ツナとポテトのヨーグルトグラタン ①コッペパン ③雑穀と豆のトマトスープ</p>	 <p>幼1個・小2個 中3個 ④ぎょうざ ⑤そえ野菜 ①少なめ白ごはん ③★担々麺</p>					
おもに体をつくるものとなる食品	<p>1群 ③とりにく・あさり・とうふ ④ふたにく・たまご</p> <p>2群 ②ぎゅうにゅう ④のり</p>	<p>③とうふ・あぶらあげ ④いわし ⑤かつお ⑥だいす ②ぎゅうにゅう ④のり</p>	<p>①ぶたにく ③ベーコン・たまご ②ぎゅうにゅう</p>	<p>③ミートボール (ぶたにく・とりにく) えんどう・ガルバンゾー・レンズまめ だいす ④かつお ②ぎゅうにゅう ④ヨーグルト・チーズ</p>	<p>③ぶたにく・みそ ④ぎょうざ ②ぎゅうにゅう</p>					
おもに体の調子を整えるものとなる食品	<p>3群 ③にら ③④にんじん ④ほうれんそう</p> <p>4群 ③たまねぎ・キャベツ・えのきだけ はくさいキムチ・しょうが ④たくあん・にんにく</p>	<p>③にんじん・ほうれんそう ⑤プロッコリー・あかビーマン</p>	<p>①③にんじん ③こまつな ①だけのこ・ごぼう・えだまめ ①③きくらげ ③たまねぎ ④りんご</p>	<p>③トマト ③④にんじん・パセリ ④こまつな ③キャベツ・たまねぎ</p>	<p>③にんじん・チンゲンサイ</p>					
おもにエネルギーのものとなる食品	<p>5群 ①こめ・むぎ ③トック ③④さとう</p> <p>6群 ③④ごまあぶら ④あぶら・ごま</p>	<p>①こめ・むぎ ④こむぎこ・でんぶん ⑤さとう ④⑤あぶら ④あぶら・ごま</p>	<p>①こめ・もちごめ・さとう ③はるさめ・でんぶん ①あぶら</p>	<p>①パン ③あすき・もちむぎ けんまい・あまい・たかび・さつまいも マカロニ ④じゃがいも ③オリーブオイル ④マヨネーズ</p>	<p>①こめ ③ラーメン・さとう・でんぶん ③ごま・ごまあぶら ③オリーブオイル ④マヨネーズ</p>					
栄養価	492 kcal 657 kcal 801 kcal	21.9 g 2.4g 27.4 g 3.0g 33.1 g 3.8g	458 kcal 638 kcal 778 kcal	17.5 g 1.7g 23.9 g 1.7g 28.6 g 2.3g	521 kcal 639 kcal 782 kcal	21.7 g 2.3g 26.1 g 3.0g 31.8 g 3.7g	437 kcal 638 kcal 814 kcal	17.5 g 1.7g 24.5 g 2.4g 30.4 g 3.4g	490 kcal 612 kcal 770 kcal	23.9 g 1.7g 22.9 g 2.5g 28.0 g 3.1g
日(曜)	9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)					
こんだてめい	 <p>④ひじきとくるみのソテー ①白ごはん ③高野豆腐の卵とじ ②MILK</p>	 <p>④★バナナツツ ①コッペパン ③★ピリ辛フォー ②MILK</p>	 <p>④きびなごのヤンニョム風 ①白ごはん ③★豚汁 ②MILK</p>	 <p>[バレンタイン献立] ④★手作りチョコバナナケーキ ①コーンピラフ ③★わかめスープ ②MILK</p>	 <p>④ひじきとくるみのソテー ①白ごはん ③高野豆腐の卵とじ ②MILK</p>					
おもに体をつくるものとなる食品	<p>1群 ③とりにく・こうやどうふ・たまご ④あぶらあげ ②ぎゅうにゅう ④ひじき</p>	<p>③ぶたにく ③④だいす ②ぎゅうにゅう ④ひじき</p>	<p>③ぶたにく・あつあげ・みそ おから ②ぎゅうにゅう ④きびなご</p>	<p>③ぶたにく・あつあげ・みそ おから ②④ぎゅうにゅう ③わかめ ③にんじん・はねぎ</p>	<p>①③にんじん ③にんじん・チンゲンサイ ③にんにく・しょうが・ねぶかねぎ たまねぎ・もやし・たけのこ きくらげ ④バナナチップ ④にんにく</p>	<p>③にんじん・はねぎ ③にんじん・はねぎ ①マッシュルーム・コーン・えだまめ ①③たまねぎ ③えのきだけ ねぶかねぎ ④バナナ ④にんにく</p>				
おもにエネルギーのものとなる食品	<p>5群 ①こめ ③④さとう</p> <p>6群 ③④あぶら ④くるみ</p>	<p>①こめ ③クイッティオ ④くろさとう ③あぶら・ごま ④アーモンド</p>	<p>①こめ ③じゃがいも ④はちみつ・さとう ④あぶら ④アーモンド</p>	<p>①こめ ④こむぎこ・さとう ケーキミックス ①あぶら ①④マーガリン ③ごま・ごまあぶら ④アーモンド</p>	<p>495 kcal 655 kcal 800 kcal</p> <p>21.3 g 1.6g 27.0 g 2.3g 32.5 g 2.7g</p> <p>408 kcal 605 kcal 766 kcal</p> <p>18.2 g 1.7g 25.3 g 2.5g 31.6 g 3.5g</p> <p>483 kcal 630 kcal 766 kcal</p> <p>22.2 g 1.3g 27.5 g 1.7g 33.3 g 2.0g</p> <p>536 kcal 655 kcal 814 kcal</p> <p>20.1 g 2.0g 23.8 g 2.5g 28.5 g 3.2g</p>					
日(曜)	16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)					
こんだてめい	 <p>⑤みかん ④おしんこ和え ①白ごはん ③★肉じゃが ②MILK</p>	 <p>④★海藻サラダ ①★アーモンドトースト ③★パンのミートソース ②MILK</p>	 <p>④★ナツツごぼう ①少なめ白ごはん ③★わかめうどん ②MILK</p>	 <p>[食育の日] ④★フルーツのヨーグルト和え ①麦ごはん ③★チキンカレー ②MILK</p>	 <p>④さばの照焼 ⑤大根のおろし煮 ⑥オレンジゼリー ①白ごはん ③豆とん汁 ②MILK</p>					
おもに体をつくるものとなる食品	<p>1群 ③ぶたにく・あつあげ</p>	<p>③ぶたにく・だいす</p>	<p>③ぶたにく・だいす・さつまあげ</p>	<p>③とりにく・だいす</p>	<p>③ぶたにく・だいす・あつあげ おから・みそ ④さば</p>					
おもに体の調子を整えるものとなる食品	<p>3群 ③にんじん</p>	<p>③にんじん・トマト</p>	<p>③にんじん・はねぎ</p>	<p>③にんじん</p>	<p>②ぎゅうにゅう ③わかめ ③にんじん・はねぎ</p>					
おもにエネルギーのものとなる食品	<p>4群 ③しょうが・いとこんにやく たまねぎ・えだまめ ④キャベツ きゅうり・つぼづけ ⑤みかん</p>	<p>③たまねぎ・えだまめ ③にんにく ④きゅうり・コーン</p>	<p>③たまねぎ・ほししいたけ ③④ごぼう</p>	<p>③たまねぎ・にんにく・りんご ④パイン・おうとう</p>	<p>③こんにゃく・ごぼう・だいこん ③④しょうが ⑤だいこん</p>					
おもにエネルギーのものとなる食品	<p>5群 ①こめ ③じゃがいも ③④さとう</p>	<p>①パン ①③④さとう ③パン・マカロニ</p>	<p>①こめ ③うどん ③④さとう ④こむぎこ</p>	<p>①こめ・むぎ ③じゃがいも ④ゼリー・さとう</p>	<p>①こめ ③じゃがいも ④⑤さとう ⑥オレンジゼリー</p>					
6群 ③あぶら ④ごま	<p>①アーモンド ①③マーガリン ④オーブンオイル</p>	<p>③④あぶら ④くるみ・アーモンド ピーナッツ</p>	<p>③あぶら</p>	<p>③あぶら</p>	<p>③あぶら</p>					
栄養価	507 kcal 650 kcal 784 kcal	20.4 g 2.0g 25.4 g 2.3g 30.5 g 3.1g	498 kcal 660 kcal 806 kcal	19.6 g 2.2g 25.0 g 2.9g 30.0 g 3.5g	483 kcal 657 kcal 823 kcal	17.3 g 1.6g 22.5 g 2.2g 28.0 g 2.7g	490 kcal 650 kcal 784 kcal	17.0 g 1.3g 21.2 g 1.7g 24.8 g 2.2g	498 kcal 654 kcal 767 kcal	23.9 g 1.7g 31.5 g 2.3g 36.6 g 2.9g

建国記念の日

2月こんだてよていひょう No.2

薩摩川内市立里学校給食センター

日(曜)	献立表の見かた	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
こんだてめい	 <p>献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。</p>				
おもに体をつくるものとなる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	③ぶたにく・だいす・みそとうふ	③ベーコン・ウィンナー ④とりにく	③ぶたにく・あぶらあげ	①ぶたにく ③とりにく・たまご・とうふ
おもに体の調子を整えるものとなる食品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	②ぎゅうにゅう	②④ぎゅうにゅう ④スキムミルク・チーズ	②ぎゅうにゅう ⑤ひじきのり	②ぎゅうにゅう
おもにエネルギーのものとなる食品	3群 緑黄色野菜(色のこい野菜)	③④にんじん	③こまつな ③④にんじん	③にんじん・はねぎ	③チンゲンサイ ③④にんじん
	4群 その他の野菜・果物・きのこ類	③たまねぎ・えだまめ・にんにく しょうが・ほししいたけ ④キャベツ・もやし	③キャベツ ③④たまねぎ ④しめじ・コーン・にんにく えだまめ	③ごぼう・だいこん・はくさい ほししいたけ	①はくさいキムチ・つぼづけ ③えのきたけ・きくらげ・コーン ④ほししいこん・きゅうり
おもにエネルギーのものとなる食品	5群 ごく類・いも類・さとう	①こめ・むぎ ③でんぶん ③④さとう	①こめ ④こむぎこ・パンこ ⑤ミルメーク	①こめ・むぎ ④さといも・でんぶん・さとう	①こめ・むぎ ③はるさめ ③でんぶん ④さとう
	6群 油脂(油類)・種実類	③④ごまあぶら	③④あぶら ④マーガリン	④あぶら	①③あぶら ①③④ごまあぶら ④ごま
栄養価	幼稚園	エネルギー	たんぱく質	塩分	457 kcal 20.9 g 1.6g
	小学校	kcal	g	g	605 kcal 25.4 g 1.9g
	中学校				730 kcal 30.8 g 2.4g
					583 kcal 20.7 g 3.0g
					690 kcal 24.5 g 3.8g
					639 kcal 20.9 g 2.2g
					851 kcal 30.0 g 4.9g
					752 kcal 24.6 g 2.6g
					465 kcal 13.3 g 1.8g
					762 kcal 29.2 g 4.7g
					487 kcal 19.7 g 2.5g

“あること”ができると素敵に変身!

～はしの持ち方、気にしてますか～

さて、その「あること」とは、一体、何でしょう？

それは「はしの持ち方」です。はしを正しく持つて使えるようになると、料理が上手に食べられ、食べ方も美しく大変身できます。



魚がきれいに食べられる!

お茶わんもピカピカ!

素敵なおとな大人になれそう!



はしを正しく持つと、茶わんについたご飯粒や小さな野菜も、ピンセットのようにつまんで口に運べます。お茶わんをきれいに使え、心もピカピカになります。

和食の世界を豊かにする、いろいろな豆



さまざまな豆が和食の世界を豊かにしてきました。甘く煮て使うのが特徴でしたが、近頃は、豆そのものの味を楽しむ料理も増えています。



そらまめ(完熟)



えんどう豆



いんげん豆



毎日の給食は、薩摩川内市のホームページで写真を見ることができます。

薩摩川内市hp ⇒ メニュー ⇒ 子育て・教育 ⇒ 学校 ⇒ 小・中学校 ⇒ 学校給食

2月の「節分」には『豆まき』をします。豆は、大きくはマメ科に属する植物のたねです。炭水化物、たんぱく質、ビタミン、無機質(ミネラル)などの栄養素をバランスよく含み、食物繊維も豊富です。若どりすると野菜のように食べられて、完熟させると長く保存もできます。昔から日本人の食生活には欠くことのできない食品でした。現在では海外からいろいろな豆も紹介され、日本の食卓をさらに豊かにしています。

若どりして食べる豆



はるから夏に若くて未熟な豆を早く収穫して(若どり)、さやごと食べたり、中のやわらかい豆を楽しんだりします。ビタミンなどが多くなり、豆と野菜の両方の栄養をとることができます。

