







2月の献立



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)												
 	ごはん 牛乳 ユーリンチー 油淋鶏 はるさめ ちゅうか あ 春雨の中華和え ちゅうか 中華スープ	カレーライス 牛乳 かいそう 海藻サラダ (小中)ヨーグルト	ごはん 牛乳 いわし 鰯のかば焼き風 ほうれん草のおかか和え とんじる 豚汁 (小中)節分豆 【節分メニュー】	ごはん 牛乳 ちゃんこ煮 くき 茎わかめの酢の物												
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)												
ごはん 牛乳 あつあつ ちゅうかいた 厚揚げの中華炒め ツナサラダ ぼんかん	ごはん 牛乳 さわら うめや 鱈の梅焼き ひじきと大豆の炒り煮 なめこのみそ汁	クロワッサン 牛乳 ポトフ マカロニサラダ (中)チョコプリン 向原中リクエスト給食♪	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ もやしのごま酢和え かきたま汁	 【建国記念の日】												
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)												
ごはん 牛乳 チキンビーンズ チーズサラダ (保幼小)チョコプリン	ごはん(少なめ) 牛乳 あげぎょうぎ バンバンジー ちゃんぽん麺	ごはん 牛乳 (小)豆腐ハンバーグ (保幼小)鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 麩のすまし汁	ごはん 牛乳 がんもどきと野菜の煮物 ピーナッツ和え 手づくりふりかけ	ごはん 牛乳 (小)鮭の塩焼き (保幼小)豆腐ハンバーグ ブロッコリーのごま和え 呉汁 【食育の日】												
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)												
そぼろごはん 牛乳 (ごはん:もち麦入り) あか ちゅうか 赤じそ和え ビーフン汁	ごはん(少なめ) 牛乳 ひとロステーキ チーズポテト レタスのスープ (小中)伊予柑ゼリー	 【天皇誕生日】	ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草とコーンの和え物 麩とわかめのみそ汁	ごはん 牛乳 こ 小いわしの酢豚風 (↑ひろしま給食メニュー) ワンタンスープ												
28日(月)	美土里中リクエスト給食♪															
いりこ菜めし 牛乳 だいこん 大根のそぼろ煮 いそか あ 磯香和え ネーブル	<div data-bbox="493 1564 1248 1767" data-label="Complex-Block"> <p>★平均栄養量★</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>653 kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>26.2 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.2 g</td> <td>カルシウム</td> <td>364 mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>4.1 g</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.1 g</td> </tr> </table> </div>				エネルギー	653 kcal	たんぱく質	26.2 g	脂質	19.2 g	カルシウム	364 mg	食物繊維	4.1 g	食塩相当量	2.1 g
エネルギー	653 kcal	たんぱく質	26.2 g													
脂質	19.2 g	カルシウム	364 mg													
食物繊維	4.1 g	食塩相当量	2.1 g													

※物資納入の都合等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2月 給食だよ

安芸高田市給食センター
令和4年(2022年)2月

「まめ」に過ごせるように...

2/3は節分だよ

大豆は、節分の豆まきだけでなく、豆腐や納豆などさまざまな加工品としても利用され、昔から日本の食文化とも深いつながりのある食べ物です。
また、元気に過ごすという意味の、「まめに暮らす」といった言葉もあるように、大豆が栄養的に優れていることも知られています。

栄養豊富な大豆や大豆製品をうまく取り入れて「まめ」に過ごしましょう♪

鬼滅の大豆~変身技大集合~



ひろしま給食推進プロジェクト

「ひろしま給食」でSDGsを考えよう! ~未来へつなげる、産地とつながる食卓~

をテーマに募集されたメニュー3,477点の中から選ばれた5つのひろしま給食メニュー。その中のひとつ「小いわしの酢豚風」を2月の給食で届けます。広島県でもたくさんとれる小いわしを揚げて、甘酸っぱいケチャップソースと合わせて食べる料理です。(詳しいレシピについては、「ひろしま給食推進プロジェクト」で検索してみてください。)

給食の思い出&メッセージ

(尚原&美土里中学校編) (*ω*)

リクエスト給食もいよいよ最後の月。楽しい時間になりますように。

- ・肉が出てきた日はとてもうれしくて絶好調になる。
- ・いつもおいしいです。315(最高)の給食あざっす(ありがとうございます)。
- ・給食で初めてナンを食べて、食べながらナンはナンなんだろうかという疑問をいただいたこと。
- ・「もやしのナムルがおいしー」ってクラスでさわいでいたこと。
- ・去年初めてぬたを完食したことです。
- ・毎日、次の日の給食をみて楽しみにしていました。毎日給食が楽しみでおいしかった。
- ・苦手なものもあったけど、すごくおいしいものばかりです。いつもありがとうございます。