

2月 予定献立表



日 (曜)	こんだて ★ 牛乳は毎日つきます。	あかのしよくひん	みどりのしよくひん	きのしよくひん	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)	給食なし の学校
		ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
1 (木)	ご飯 かに玉 チャプチェ キムチスープ	ぎゅうにゅう たまご とうふ みそ とりにく ぶたにく かにまほこ	にんにく にんじん たけのこ なら ほししいたけ ビーマン だいこん しめじ キムチ グリンピース	ごはん しょくぶつゆ さとう はるさめ ごまあぶら	574	24.2	明小1.2年 3の2.4の2 5の1.6の2
					12.8	2.8	
2 (金)	ご飯 イワシのかば焼き風 れんこんのサラダ ひきなのみそ汁 節分豆 〈食育の日こんだて〉	ぎゅうにゅう イワシ ハム とうふ あぶらあげ かまほこ みそ だいず	れんこん きゅうり にんじん だいこん	ごはん しょくぶつゆ さとう マヨネーズ でんぶん	607	24.5	
					23.4	2.2	
5 (月)	ご飯 メンチカツ(クラス用ソース) ポテトのチーズ煮 コーンとたまごのスープ アイスもち ★成東小★	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ たまご とりにく	パセリ たまねぎ たけのこ コーン ほうれんそう キャベツ	ごはん しょくぶつゆ バター パンこ じゃがいも でんぶん アイスもち	698	23.3	
					23.7	2.5	
6 (火)	チョコレートパン 揚げぎょうざ(2個) カラフルサラダ ABCマカロニスープ ★成小★	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ブロッコリー カリフラワー パセリ パプリカ セロリー にんじん なら だいこん キャベツ たまねぎ	パン しょくぶつゆ ドレッシング マカロニ こむぎこ	626	20.2	日小1~5年.特支 成東小3の1 4の2
					26.6	2.8	
7 (水)	ポークカレーライス(ご飯 ポークカレー) フルーツポンチ ★日小★	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	もも みかん バイン レモン トマト にんにく しょうが にんじん りんご たまねぎ	ごはん セリー さとう しょくぶつゆ じゃがいも	625	20.5	
					15.7	1.9	
8 (木)	ご飯 豚肉のコリアン焼き 茎わかめのオイスターソース炒め 肉団子と白菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ささかまほこ きわかめ	しょうが ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい もやし ねぎ たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう マロニー ごまあぶら	565	26.1	富小1~4年 利支6年
					18.2	2.8	
9 (金)	ご飯 イカのかりんと揚げ わかめのツナ和え そぼろみそ汁	ぎゅうにゅう イカ わかめ ツナ とりにく みそ	たまねぎ しょうが だいこん にんじん えのきたけ こまつな	ごはん こむぎこ でんぶん さとう しょくぶつゆ じゃがいも	580	26.5	丘小1~3年 東向小1~3.5年 4の2.6の1.特支
					17.9	2.4	
13 (火)	背割リソフトパン ロングウイナー(クラス用ケチャップ) きのこのガーリックソテー パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう ウイナー ベーコン	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ ほうれんそう かぼちゃ パセリ	パン オリーブオイル バター じゃがいも なまクリーム	630	24.7	
					26.8	3.3	
14 (水)	ご飯 五目厚焼きたまご 豚肉とキャベツのみそ炒め 呉汁	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく みそ だいず	にんにく にんじん キャベツ ねぎ たけのこ ビーマン だいこん ごぼう グリンピース しいたけ	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも	537	23.2	富小・成小
					15.5	2.1	
15 (木)	ご飯 カツオフライみそソースがけ おから炒り チンゲンサイとたまごのスープ	ぎゅうにゅう カツオ みそ とりにく おから とうふ たまご	ねぎ にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ ごぼう	ごはん しょくぶつゆ さとう ごま でんぶん ごまあぶら パンこ	610	23.4	明小・利支
					19.5	2.6	
16 (金)	ご飯 ガーリックチキン 〈実習生のこんだて〉 コールスローサラダ 大麦と3種のお豆のミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず レンズまめ ひよこまめ	にんにく キャベツ きゅうり パセリ コーン たまねぎ にんじん はくさい セロリー	ごはん さとう でんぶん バター ドレッシング じゃがいも むぎ	550	27.3	成東小
					14.2	2.5	
19 (月)	ご飯 プリの照り焼き 〈日本味めぐり...香川県〉 まんばのけんちゃん 打ち込み汁 ほねにきをつけましよう	ぎゅうにゅう プリ ぶたにく みそ きぬあつあげ とりにく あぶらあげ	こまつな もやし ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ	ごはん しょくぶつゆ ごまあぶら さといも うどん	628	29.9	
					21.5	2.3	
20 (火)	ミルクパン チーズハンバーグ ブロッコリーのサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ツナ ベーコン とりにく	ブロッコリー きゅうり だいこん にんじん たまねぎ コーン パセリ	パン ドレッシング オリーブオイル ラビオリ	638	25.4	日小1~5年.特支
					26.8	3.2	
21 (水)	ナシゴレン(ご飯 ナシゴレンの具) ソト・アヤム チョコプリン 〈世界味めぐり...インドネシア共和国〉	ぎゅうにゅう とりにく えび うずらのたまご	にんにく たまねぎ にんじん パプリカ もやし キャベツ レモン しょうが	ごはん しょくぶつゆ さとう はるさめ チョコプリン	587	30.7	東向小3.5年.特支 1の1.1の2.2の2 2の3.4の2.6の1 あけ小3.5.6年
					14.2	1.8	
22 (木)	ご飯 県産大豆の納豆 切干大根のはりはり漬け 煮込みおでん	ぎゅうにゅう こんぶ なつとう がんもどき うずらのたまご ちくわ すきこんぶ	きゅうり きりぼしだいこん だいこん にんじん	ごはん さとう	587	25.4	
					19.1	1.8	
26 (月)	マーボーライス(ご飯 マーボーライスの具) 海藻サラダ 洋梨ミニゼリー ★富中★	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく だいず みそ とうふ こんぶ くきわかめ	きゅうり コーン ねぎ しょうが にんにく にんじん ほししいたけ なら たけのこ	ごはん ドレッシング しょくぶつゆ さとう でんぶん ごまあぶら セリー	572	27.2	
					16.5	3.0	
27 (火)	メロンパン ハーブチキン ジャーマンポテト ミネストローネ ★富小★	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウイナー ひよこまめ	たまねぎ パセリ にんにく トマト セロリー にんじん キャベツ	パン バター じゃがいも オリーブオイル マカロニ	688	30.2	成東小3年
					28.0	2.6	
28 (水)	ご飯 サバの塩焼き 小松菜ともやしのごま和え 里芋とえのきたけのみそ汁 〈実習生のこんだて〉	ぎゅうにゅう サバ ちくわ わかめ みそ	こまつな もやし えのきたけ にんじん たまねぎ	ごはん さとう ごま さといも	616	25.4	日小
					23.2	3.1	
29 (木)	ピピンバ(麦ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ ★成中★	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ しょくぶつゆ さとう ラーゆ ごま ごまあぶら	587	25.5	利支5.6年
					20.2	2.7	

※ 都合により献立が変更になる場合があります。給食のない学校は、学校だより等でもご確認下さい。栄養価は、中学年(3・4年生)の表示です。

今月のもくひょう



健康によい食習慣について考えよう。

健康な体づくりのためには、栄養バランスを考えて、いろいろな食品を食べることが大切です。しかし、好き嫌いが多かったり、ファーストフードやインスタント食品をよく食べる、味の濃いものを好む、といった偏った食生活は、さまざまな病気を引き起こす原因にもなります。みなさんの毎日の食生活を見直してみましよう。

〈食育の日こんだて〉・2日『節分』

節分とは、立春の前日、冬から春への季節の変わり目のことをいいます。2月3日の節分には、昔から「鬼は外」のかけ声とともに豆をまいたり、ひいらぎという木の枝にいわしの頭を刺して家の門や軒下を立て、邪気をはらう風習があります。ひいらぎのトゲやいわしのにおいを鬼が嫌うので、鬼が家によってこないのだそうです。2日の給食は、「イワシのかば焼き」です。また、節分豆を付け合わせ、みなさんの健康を願う献立にしました。給食の豆は、まかずにおいしくいただいでくださいね。



平 均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	606	650
たんぱく質(g)	25.4	21.1~32.5
脂 質(g)	20.2	14.4~21.6
塩 分(g)	2.5	2未満

〈21日・世界味めぐり...インドネシア共和国〉

インドネシア料理の特徴は、主食は細長いお米で、はしやスプーンを使わず、自分の右手で料理をすくって食べます。

◎ナシゴレンのナシは「ごはん」、ゴレンは「炒める・揚げる」という意味です。「あまい」「からい」「しおからい」など、一皿でいろいろな味を感じられます。本来は、焼いた卵や野菜と一緒に食べるようです。給食では、ナシゴレンの具とごはんをよく混ぜて食べてくださいね。

◎ソト・アヤムのソトは「スープ」、アヤムは「鶏肉」のことです。たくさんスパイスが入った鶏肉のスープでトマトや卵、パクチーなどをトッピングすることもあります。「ウコン」が入るため、黄色いスープに仕上がります。給食ではカレー粉を入れて黄色の色味を付けます。

★ 学校名 ★印は、学校からのリクエスト献立です。

〈19日・日本味めぐり...香川県〉

◎まんばのけんちゃんの「まんば」とは、葉っぱが大きい葉もの野菜で「万葉(まんば)」と書きます。「けんちゃん」は、野菜や豆腐を油で炒めた料理のことで「けんちゃん」がなまった言葉です。つまり「まんばのけんちゃん」は、まんばと豆腐、油揚げの炒め物のことで昔から家庭でよく食べられてきました。◎打ち込み汁とは、いりこだし(にぼし)に、季節の野菜を入れ、小麦粉と水だけで作った麺を入れて煮込んだ料理です。もともとは農村の冬の寒い日の日常食でした。麺は、下ゆでをせず、汁に直接入れる様子から、「(麺を汁に)打ち込む」→「打ち込み汁」という名前がついたようです。