



2月 こんだてよていひょう

令和3年度 菊陽西小学校

日	曜	しゅしょく	牛乳	お か す	材 料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ	
					き・エネルギーになる	あか・からだをつくる	みどり・体の調子をととのえる			調味料他
1	火	マーボー どんぶり		さきいかのかみかみあえ	こめむぎあぶら でんぷんごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅうとうふ ふたひきにく だいす あかみそ さきいか くきわかめ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ はくさい こまつな	さけ みりん オイスターソース トウバンジャン にんにく しょうが しょうゆ す	601 25.9	2月も寒い日が続きそうです。1日3食きちんと食べて、元気に過ごしましょう。2月は、リクエストが多かった献立を取り入れています。
2	水	パンパン		わふうスパゲティ カシューチップサラダ	パン スパゲティ あぶら さとう カシューナッツ ポテトチップス	ぎゅうにゅう ふたにく ひじき てんぷら	たまねぎ しめじ にんじん こまつな キャベツ きゅうり コーン	さけ しょうゆ しお こしょう にんにく す	597 23.5	ポテトチップスサラダは、リクエストがあった献立です。野菜を食べていますか？野菜には、からだの調子をととのえる働きがあります。残さずに食べましょう。
3	木	セルフ えほうまき		すめし・てまきのり ・ツナサラダ もずくスープ いわしかりかりフライ(2ひ)	こめむぎ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう のり ツナ もずく とうふ かまぼこ いわしかりかりフライ	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	す しお しょうゆ さけ かつおぶし だしこんぶ	652 25.8	今日は節分です。節分とは、春、夏、秋、冬の季節の変わり目の前の日のことです。2月の節分には、豆まきをして悪いことを追い払う風習があります。
4	金	ひのくに パン		クリームシチュー キャベツとりんごのサラダ ココアだいす	パン ジャがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ とうにゅう なまクリーム ハム いりだいす	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ りんご キャベツ きゅうり	ワイン シチュールウ しお こしょう す ココアパウダー	619 24.0	2月は、大豆や大豆から作られるいろいろな食品を多く使います。ココア大豆もその一つで、いり大豆にココアと砂糖をまぶしました。よくかんで食べましょう。
7	月	むぎごはん		キムチチゲ シルバーサラダ	こめむぎあぶら はるさめ ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ふたにく つくね とうふ あかみそ かまぼこ	キムチ にんじん しめじ はくさい なら キャベツ きゅうり コーン	さけ しょうゆ みりん しょうが チキンガラスープ す	604 22.8	キムチチゲは、リクエストがあった献立です。発酵食品のキムチを食べると、腸の調子が良くなりウイルスや菌から体を守る力が強くなりますよ。
8	火	もちむぎ ごはん		かきたまじる さんまのうめに そくせきづけ	こめもちむぎ じゃがいも てんぷら ごま	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ さんまのうめに	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ごぶづけ キャベツ みずな	さけ しお しょうゆ かつおぶし だしこんぶ	626 25.0	2月は、梅の花が咲き始め、「梅見月」とも呼ばれます。さんまの梅煮を食べて、梅の季節を感じましょう。梅干しには、疲れをとってくれるはたらきがあります。
9	水	ミルクパン		コーンみそラーメン ちゅうかサラダ ほんかん	パン スパゲティ あぶら ごま とうにゅうバター さとう ごまあぶら カシューナッツ	ぎゅうにゅう ふたにく あかみそ ハム	もやし コーン にんじん きくらげ ねぎ だいこん ほうれんそう しめじ ほんかん	さけ しょうゆ にんにく しょうが パイタン しお こしょう す	620 24.8	ほんかんは、インドで生まれたくたもので、120年ほど前に鹿児島に伝わりました。ビタミンCが多く、かぜ予防や貧血予防、また、美肌づくりに効果があります。
10	木	むぎごはん		チキンとまめのカレー こまつなサラダ	こめむぎ じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ ちりめん	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ コーン	ワイン カレー カレールウ ソース ケチャップ にんにく しょうが しょうゆ す	628 19.7	今日は、ひよこ豆・赤いんげん豆・青えんどう豆を入れたカレーです。豆類は、ビタミン、カルシウム、鉄分、食物せんいなどをバランスよく含んでいます。
14	月	チキンライス		やさいスープ ひよこまめのサラダ チョコプリン	こめあぶら ジャがいも アーモンド イタリアンドレッシング チョコプリン	ぎゅうにゅう とりにく ウイナー ひよこまめ	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース トマトピューレ コーン はくさい セロリ パセリ だいこん きゅうり パプリカ	ワイン コンソメ ケチャップ ソース にんにく しょうゆ チキンガラスープ しお こしょう す	581 19.5	チョコレートは、昔は飲み物でした。食べるチョコが作られたのは170年ほど前のことです。日本にチョコレートが伝わったのは、江戸時代のことだと言われています。
15	火	むぎごはん		こんさいのみそしる ぶりフライ なやき	こめむぎ さつまいも こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶりフライ ちりめん あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな はくさい	だしいりこ さけ しょうゆ	665 22.8	菜焼きは、熊本県の郷土料理です。白菜や小松菜などの野菜と油揚げ、ちりめんじゃこを炒めて作ります。加熱することカサが減り、たっぷりの野菜を食べられますね。
16	水	こめこ にんじん パン		カレーうどん うめマヨサラダ りんご	パン うどん あぶら ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり うめほしりんご	ワイン カレールウ カレーこ にんにく かつおぶし だしこんぶ しょうゆ す	635 20.4	カレーうどんは、120年ほど前に、東京のそば屋さんで生まれたメニューだそうです。給食でも、昆布とかつお節でだしを取って、カレーうどんを作ります。
17	木	むぎごはん		さといもといかのにも ごますあえ なっとう	こめむぎ さといも こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう いか ちぎりあげ あつあげ ツナ なっとう	だいこん にんじん しいたけ いんげん もやし こまつな	さけ しょうゆ みりん しょうが す	592 27.6	今日は、熊本産大豆で作られた納豆です。大豆を発酵させて作る納豆には、血液の流れをよくしたり、腸の調子をととのえる働きがあります。
18	金	ふるさと くまさんデー *くまもとし*		ココアパン タイピーエン だいすのサラダ いきなりだんご	パン はるさめ あぶら ごまあぶら ごまドレッシング いきなりだんご	ぎゅうにゅう ふたにく うすらたまご かまぼこ だいす ささみ	にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ ねぎ だいこん きゅうり コーン	さけ しょうゆ しお こしょう にんにく しょうが パイタン す	634 27.0	2月のふるさとくまさんデーは、熊本市の味の旅です。
21	月	わかめ ごはん		ふたじゃが みそマヨあえ	こめむぎ じゃがいも こんにゃく ごま さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめ ふたにく ちぎりあげ あつあげ かまぼこ しろみそ	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ だいこん チンゲンサイ	さけ しょうゆ みりん しょうが	605 21.9	熊本では肉じゃがの肉は、牛肉を使うことが多いと思います。西日本では牛肉を使うことが多いのですが、東日本では豚肉を使うことが多いそうですよ。
22	火	むぎごはん		さわにわん さばのみそに ヤーコンきんぴら	こめむぎ はるさめ ヤーコン こんにゃく ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく さばのみそ てんぷら	ごぼう だいこん えのきたけ みずな にんじん いんげん	さけ しお みりん しょうゆ しょうが かつおぶし だしこんぶ	601 21.4	沢煮碗(さわにわん)はせん切りにした野菜と豚肉など多くの材料で作る汁物のことです。沢には、沢山(たくさん)という意味があります。
24	木	むぎごはん		にくどうふ ちぐさやき ざぜんまめ	こめむぎ こんにゃく さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ ちぐさやき だいす こんぶ	にんじん ねぎ はくさい たまねぎ	さけ しょうゆ みりん	645 29.3	座禅豆(ざぜんまめ)は、熊本県の郷土料理です。お坊さんが、修行で座禅を組む前に食べていたことから、この名前がついたと言われています。
25	金	キャロッピー デー *にんじん*		セルフバーガー ・パン・だいすメンチカツ キャベツ・とんかつソース にんじんポタージュ	パン あぶら じゃがいも パター	ぎゅうにゅう だいすメンチカツ ベーコン なまクリーム しろいんげんまめ	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	ワイン シチュールウ しお こしょう	652 22.3	2月のキャロッピーデーは、にんじんを紹介します。
28	月	むぎごはん		おやこに くきわかめのサラダ ちりめんナッツ	こめむぎ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごま アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ ちぎりあげ ツナ くきわかめ ちりめん	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ もやし こまつな	さけ しょうゆ みりん す	629 26.7	よくかんで食べていますか？よくかむことで、脳の血液の流れがよくなります。すると、脳の働きがよくなり、集中力も高まると言われています。

※ 献立は、都合により変更することがあります。ご了承ください。