２月　きゅうしょくこんだてひょう

２０２１
山田小学校

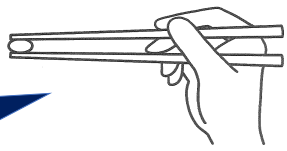
ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう きいろ ねつやちからになる	おもなざいりょう あか ちやにくやほねになる	おもなざいりょう みどり からだのちょうしをととのえる	えいようりょう エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	しぼう(g)	ひとくちメモ
1	げつ	麦ごはん		鶏肉とレバーの揚げからめ 花野菜のゆかり和え 山形芋煮	こめ むぎ あぶら ピーナツ こむぎこ でんぷん さとう こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー ぎゅうにく あつあげ	しょうが にんにく ねぎ ブロッコリー カリフラワー だいこん しめじ	682	25.9	26.6	山形県の郷土料理「芋煮」は、地元産の里芋、こんにゃく、牛肉、ねぎが入ったしょうゆ味の汁物です。地域によっては豚肉を使ったみそ味の芋煮もあるそうです。
2	か	麦ごはん 2日:節分 3日:立春 ちりめんチャーハン		小**いわし**梅の香揚げ 千草和え 南瓜のみそ汁 **節分豆**	こめ むぎ あぶら さとう ごま パンこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ いわし とうふ みそ わかめ たまご だいず	はくさい にんじん こまつな きくらげ ねぎ だいこん かぼちゃ	641	23.3	21.1	節分には、「鬼は外！福は内！」と言って豆まきをし、年の数だけ豆を食べ、一年の無病息災を願います。地域によっては、焼いたいわしの頭を家の軒先に取り付ける習わしもあります。
3	すい	ちりめんチャーハン		むしシュウマイ 白菜の甘酢和え 五目スープ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん らーゆ こむぎこ	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく ベーコン かまぼこ あつあげ	にんじん ほししいたけ ほうれんそう たまねぎ しめじ しょうが えだまめ きゅうり コーン たけのこ はくさい	604	23.7	19.8	チャーハンにCaの多いちりめんじゃこを使いました。Caは成長期には特に必要です。牛乳を欠かさず飲み、小魚や海藻も食べるようにしましょう。
4	もく	丸パン		さといもコロッケ 野菜のクリーム煮 **ぽんかん**	パン さといも パンこ こむぎこ こめこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく たまご とりにく こうやどうふ	たまねぎ ほうれんそう ほししいたけ しめじ にんじん ぽんかん かぼちゃ	667	24.5	26.4	ぽんかんは、インド原産の柑橘で明治２９年に伝来しました。愛媛県が出荷量の４割を占めていますが、熊本県でも作られています。２月が出荷のピークです。
5	きん	セルフ手巻き（麦ごはん） **手巻きのり** 6日:のりの日		肉みそ ごまネーズ和え けんちん汁	こめ むぎ あぶら マヨネーズ さといも さとう ごま こんにゃく ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず みそ ちくわ とうふ のり	ほししいたけ セロリ だいこん たまねぎ にんにく ねぎ りんご ほうれんそう はくさい にんじん ごぼう	609	24.0	21.0	日本で昔から食べられてきたのりは、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれている健康食です。のりの香りを楽しみながらいただきましょう。
8	げつ	麦ごはん		いりこの青のり和え 梅ドレッシングサラダ 鉄火煮	こめ むぎ あぶら さといも こんにゃく さとう バター	ぎゅうにゅう いりこ ぶたにく あつあげ みそ あおのり	にんじん だいこん ごぼう しょうが いんげん はくさい きゅうり うめぼし	598	24.2	16.7	鉄を加熱すると真っ赤になります。「鉄火煮」は、赤味噌でぐつぐつ煮込むことから、その名前がついています。
9	か	玄米パン		ポトフ コブサラダ かぼちゃプリン	パン じゃがいも さとう メープルシロップ マヨネーズ	ぎゅうにゅう かまぼこ ウィンナー とりにく だいず たまご	にんじん たまねぎ はくさい だいこん きゅうり えだまめ しめじ パセリ コーン かぼちゃ	603	25.8	22.9	コブサラダは、ハリウッドのレストランのオーナー「コブ氏」が考案したサラダ。お店の人気メニューとなり、世界中で食べられるほどになりました。
10	すい	**天草の郷土料理** **たこめし**		あじの唐揚げ 変わりなます **あおさのみそ汁**	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ たこ とうふ みそ あじ あおさ	えだまめ ごぼう だいこん にんじん きゅうり ねぎ ほししいたけ きくらげ えのき	613	27.8	18.0	天草地方の郷土料理には、海の産物がふんだんに使われています。たこのうま味やあおさの香りをしっかり活かしてあります。
11	もく	建国記念日									
12	きん	親子丼（麦ごはん）		ごぶ漬け和え 大学芋	こめ むぎ さとう みずあめ あぶら ごま でんぷん さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ キャベツ きりぼしだいこん きゅうり	667	20.5	20.5	ごぶ漬けは、切り干し大根の漬け物で、「五部」の長さに切ってあります。「五部」とは、一寸の半分という意味で、約1.5cmです。
14	にち	地産地消の一品も考えてみてね☆		**チャレンジ！「お弁当の日」**							
16	か	米粉パン		鮭のクリームコーン焼き ブロッコリーサラダ ミネストローネ	パン こめこ ごまあぶら さとう オリーブオイル マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう さけ ツナ ベーコン だいず チーズ	コーン パセリ キャベツ セロリ ブロッコリー しめじ にんじん にんにく たまねぎ かぼちゃ ホールトマト	579	31.2	20.9	家庭の食卓から魚離れが進んでいますが、子どもの頃から食べる習慣をつけておきたいものです。今回は、クリームコーン缶とチーズとパセリを魚にのせて焼きます。
17	すい	麦ごはん		キムチちゃんこ さつまいもといりこのカリントウ くだもの	こめ むぎ こんにゃく さつまいも ごまあぶら くろざとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく いりこ みそ	たまねぎ キャベツ にら しめじ にんじん はくさい ジューシーオレンジ	611	21.1	18.1	ちゃんこ鍋は、お相撲さんが大きな体をつくるために食べる栄養たっぷりの鍋料理のことです。味付けや具材を変えて、色々アレンジすることができます。
18	もく	カレーピラフ		マカロニサラダ **白菜**と肉団子のスープ	こめ むぎ あぶら バター でんぷん マヨネーズ マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ チーズ たまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん しょうが はくさい ねぎ ほししいたけ かぼちゃ きゅうり	623	23.4	22.5	鶏ひき肉と豆腐で作った肉団子と、白菜を煮込んでスープを作ります。生姜を肉団子に混ぜ込んで、体を内側から温めます。
19	きん	くまさんデー 雑穀ごはん 味付けのり		**キャベツたっぷりお好み焼き** ブロッコリーの和え物 根菜のみそ汁	こめ むぎ くろまい あかまい きび こむぎこ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく のり だいず ちくわ ひじき たまご あおのり あつあげ みそ	キャベツ ブロッコリー にんじん ごぼう だいこん ねぎ	632	23.1	18.9	キャベツはビタミンCが多いので、感染症をブロックしたり、細胞の老化を抑えたり、コラーゲンを作るのを助けたりします。今回はお好み焼きで召し上がれ！
22	げつ	麦ごはん		茎わかめのきんぴら **大根**の甘酢和え 厚揚げの中華煮	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう こんぶ あつあげ とりにく くきわかめ さつまあげ	ほししいたけ にんじん ごぼう だいこん きゅうり たまねぎ たけのこ いんげん	610	22.1	19.9	茎わかめは、わかめの芯の部分で、シャキシャキとした食感が特徴です。いつも食べている軟らかいわかめは葉の部分です。
23	か	天皇誕生日						※表示している栄養量は、3･4年生の量です。			
24	すい	麦ごはん		さばのごまじょうゆかけ **ほうれん草**のサラダ 田舎汁	こめ むぎ あぶら マヨネーズ こむぎこ さといも でんぷん ごま さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう とうふ さば	ほうれんそう はくさい にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ ねぎ	631	22.8	23.3	ほうれん草は、鉄分の吸収をよくする「葉酸」が多いので、効率よく鉄分を摂取できる野菜です。貧血予防におすすめです。
25	もく	ビビンバ（麦ごはん）		（豚肉炒め・ナムル） わかめスープ ほうれん草ムース	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら クリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ たまご わかめ	ほししいたけ ほしわらび もやし にんじん にんにく ほうれんそう しょうが たまねぎ だいこん ねぎ	624	24.8	20.6	ビビンバは、日本でもおなじみの韓国料理です。豚肉炒めとナムルをご飯にまぜて食べましょう。
26	きん	麦ごはん		ビーンズカレー ごぼう&れんこんチップス りんご	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも でんぷん さとう アーモンド	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく スキムミルク	にんじん たまねぎ えだまめ しめじ にんにく しょうが ごぼう れんこん りんご	677	20.1	20.6	食物せんいの多い豆類やごぼう、れんこんを使っています。食物せんいでお腹の中をきれいにしておくと、大腸がんの予防につながります。

※献立や食材を変更する場合もあります。ご了承ください。

今月の給食目標

「ただしいはしのもちかた、つかいかたをしよう」

正しいはしのもちかた



中国・韓国・ベトナムもはしを使いますが、ご飯も汁もはしでいただくのは日本だけようです。その分、「はしの使い方」はとても重要視され、食事のマナーとして大切に受け継がれてきました。
今はなかなかできない人も、毎日気をつけて練習していきましょう。