

# 2月 きゅうしょくこんだてひょう



2022

山田小学校

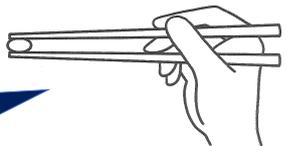
ひょう	しゅしょく	きゅうしょく	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			ひとくちメモ
				きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しゆ(%)	しほ(%)	
1	か	コッパンカット	チリコンカーン かみかみサラダ 大根スープ	パン あがら さとう ごま でんぶん ごまあがら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン ごぼう きくらげ みずな きゅうり キャベツ だいこん	595	22.9	27.3	判コカーンは7割の料理で、ひき肉とみじん切りの野菜を炒め、トウモロコシと豆とみじん切りにして煮込みます。パンにはさんで食べましょう。
2	すい	麦ごはん	鶏肉とパ-の揚げからめ 大根の甘酢あえ タイピーエン	こめ むぎ あがら はるさめ こむぎこ でんぶん さとう アーモンド ごまあがら	ぎゅうにゅう いか こんぶ とりにく とりレバー ぶたにく うずらのたまご	ごぼう しょうが にんにく みずな だいこん にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ きくらげ たけのこ	677	26.2	23.5	レバーには鉄分がとても多いので、貧血予防にいい食材です。にんにくや生薑を利かせたタレで、ごぼうもいっしょにからめていきます。
3	もく	麦ごはん 3日:節分 4日:立春	小いわし梅の香揚げ 千草和え かぼちゃのみそ汁 節分豆	こめ むぎ あがら パンこ さとう ごま	ぎゅうにゅう あがらあげ いわし たまご とうふ みそ だいず わかめ	はくさい にんじん こまつな きくらげ かぼちゃ だいこん ねぎ	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。
4	きん	麦ごはん 6日:のりの日	肉みそ ごまネーズ和え のっぺい汁 手巻きのり	こめ むぎ あがら さといも でんぶん さとう ごま こんにゃく マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず のり ちくわ あつあげ みそ	ほししいたけ ほうれんそう にんにく たまねぎ みずな はくさい にんじん ごぼう	633	24.9	21.7	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す。
7	げつ	麦ごはん	さばの塩焼き 花野菜のゆかり和え 山形芋煮	こめ むぎ さといも こんにゃく あがら さとう	ぎゅうにゅう さば ぎゅうにく あつあげ	レモン カリフラワー ブロッコリー ねぎ だいこん しめじ	670	26.5	26.0	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。
8	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 マヨネーズ	ぎゅうにゅう かまぼこ ウィンナー だいず とりにく たまご	にんじん えだまめ たまねぎ だいこん しめじ かぼちゃ みずな きゅうり キャベツ コーン	625	26.6	23.1	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。
9	すい	麦ごはん	魚の南部揚げ ほうれん草の和え物 鶏団子汁	こめ むぎ ごま あがら こむぎこ でんぶん ごまあがら さといも	ぎゅうにゅう ホキ たまご あがらあげ とりにく とうふ	ほうれんそう はくさい にんじん しょうが ごぼう ほししいたけ ねぎ	622	26.4	19.9	南部地方(現在の岩手県と青森県にまたがる地域)はごまの名産地であることから、ごまを使う料理を「南部〜」ということがあります。
10	もく	親子丼 (麦ごはん)	切り干し大根の酢の物 大学芋	こめ むぎ さとう みずあめ あがら でんぶん ごま さつまいも	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく たまご かまぼこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ きゅうり きりぼしだいこん キャベツ	691	22.5	21.0	ごぶ漬は、切り干し大根の漬物で、「五部」の長さで切っています。「五部」とは、一寸の半分という意味で、約1.5cmです。
11	きん	建国記念の日								
14	げつ	麦ごはん	鯖のごまじょうゆかけ ほうれん草のサラダ けんちん汁	こめ むぎ でんぶん さといも こむぎこ あがら ごま さとう こんにゃく ごまあがら	ぎゅうにゅう さば とうふ かつおぶし	ほうれんそう はくさい にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	641	23.5	24.5	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、粉をつけて揚げたから、ごま醤油をよみました。
15	か	米粉パン	ポークビーンズ フルーツヨーグルト ほうれん草のソテー	パン じゃがいも あがら さとう バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず スキムミルク ヨーグルト ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ にんにく ホールトマト えだまめ コーン バイナ ナナア みかん	616	26.4	21.3	ほうれん草は、鉄分の吸収をよくする「葉酸」が多いので、効率的に鉄分を摂取できる野菜です。貧血予防におすすめです。
16	すい	麦ごはん	豚キムチちゃんこ いりこの青のりあえ 大根サラダ	こめ むぎ こんにゃく アーモンド ごまあがら さとう バター ごま	ぎゅうにゅう とうふ いらい ぶたにく あおのり あがらあげ みそ	たまねぎ キャベツ しめじ なら にんじん ほうれんそう はくさい だいこん きくらげ	611	23.4	21.5	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、のり料理のことです。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。
17	もく	カレーピラフ	白菜と肉団子のスープ マカロニサラダ	こめ むぎ でんぶん バター とうふ あがら マヨネーズ さとう	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	647	23.8	22.6	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。生薑を肉団子に混ぜ込んで、体を内側から温めます。
18	きん	雑穀ごはん	千草焼き ブロッコリー 麻婆大根	こめ むぎ あかまい きび くろまい あがら さとう くろざとう ごまあがら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぎゅうにく あつあげ みそ ひじき	にんじん ほししいたけ なら ほうれんそう たまねぎ しょうが ブロッコリー だいこん にんにく	646	26.7	23.4	春の七草に「スズシロ」として登場する大根は、冬の貴重なビタミン源として昔から食べられてきました。でん粉を分解する「アミラーゼ」が多く、消化を助けてくれます。
20	にち	学習発表会	地産地消の一品も 考えてみてね☆			食育弁当の日				
22	か	丸パン カット	照り焼きチキンハンバーグ コールスローサラダ 野菜スープ	パン パンこ あがら さとう でんぶん じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご チーズ ベーコン ひじき	たまねぎ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん ブロッコリー にんじん かぼちゃ レタス	629	24.7	27.1	照り焼きチキンハンバーグを手作りします。レタスといっしょにパンにはさんで、ハンバーガーにして食べましょう。サラダはいっしょにはさんでもOKです。
23	すい	天皇誕生日								
24	もく	大豆ごはん	野菜いっぱいポテトサラダ 八宝菜	こめ むぎ さとう あがら でんぶん ごま マヨネーズ じゃがいも ごまあがら	ぎゅうにゅう ちりめん ハム たいず ぶたにく うずらのたまご ヨーグルト えび いか	にんじん きくらげ たまねぎ ブロッコリー しょうが ねぎ えだまめ キャベツ はくさい たけのこ	622	26.7	20.8	ポテトサラダは、中学3年生のリクエストで上位にあった副産品です。ブロッコリーやキャベツなどの野菜がたっぷり入っています。中学卒業しても野菜をたっぷり食べてください!
25	きん	麦ごはん	チキンカレー 海藻サラダ スイートスプリング	こめ むぎ バター ごま じゃがいも きんときまめ	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ちりめん こんぶ わかめ スキムミルク	かぼちゃ にんじん ホールトマト レモン たまねぎ しょうが にんにく パナナ きゅうり トマト レタス スイートスプリング	665	23.7	17.5	スイートスプリングは、静岡県で生まれた柑橘で、酸味よりも甘味があるのが特徴です。日本で収穫される4分の1は、熊本県で作られています。
28	げつ	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 あがら ごま ごまあがら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご ちくわ わかめ	ほししいたけ ほしわらび しょうが にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ えのき もやし ねぎ	626	24.4	21.1	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。

こんげつ きゅうしょく こんだて  
今月の給食 目標

※献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

「ただしいはしのもちかた、  
つかいかたをしよう」

ただ  
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、ご飯も汁もはしていただくのは日本だけのようです。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。