

2月 きゅうしょくこんだてひょう



2023

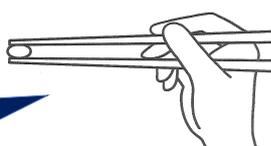
山田小学校

ひょう	しゅしょく	きゅうじゅう	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	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
				なつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる				
1	すい	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 こんにやく さといも あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば ぎゅうにく あつあげ	ゆず カリフラワー ブロッコリー ねぎ にんじん だいこん しめじ	591	28.4	19.6	山形県の郷土料理「芋煮」は、地元産の里芋、こんにやく、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	もく	麦ごはん	鶏肉とレバーの揚げからめ 大根の甘酢和え タイビーエン	こめ むぎ こむぎこ さとう でんぷん あぶら はるさめ アーモンド ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか とりにく レバー こんぶ ぶたにく うずらたまご	ごぼう しょうが にんにく ねぎ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ たけのこ	656	26.5	23.5	レバーは鉄分がとても多いので、貧血予防によい食材です。こんにやくや生姜を利かせたタレで、ごぼうもいっしょにからめています。
3	きん	麦ごはん	小さい梅の香揚げ 千草和え かぼちゃのみそ汁 節分豆	こめ むぎ あぶら パンこ さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ いわし たまご とうふ みそ だいち わかめ	はくさい にんじん ねぎ ほうれんそう きくらげ だいこん かぼちゃ	628	23.7	21.5	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。
6	げつ	麦ごはん	肉みそ ごまネーズ和え のっぺい汁 手巻きのり	こめ むぎ あぶら さといも でんぷん さとう ごま こんにやく マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とりにく だいち みそ ちくわ あつあげ かまぼこ	ほししいたけ たまねぎ ねぎ にんにく ほうれんそう はくさい にんじん ごぼう	614	25.1	21.9	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	か	玄米パン	ポトフ コブサラダ フルーツヨーグルト	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 とりにく だいち たまご ヨーグルト	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん しめじ きゅうり いんげん キャベツ パイン パナナ みかん	577	25.6	22.5	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。
8	すい	わかめごはん	あおさの天ぷら 白菜と昆布のごまサラダ すまし汁	こめ むぎ さとう こむぎこ あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ あおさ ちりめん だいち たまご こんぶ とりにく とうふ わかめ	ほししいたけ はくさい にんじん たけのこ きゅうり ほうれんそう	602	23.4	21.1	海藻を3種類使った献立です。磯の香りが際立つあおさ、カルシウムの多いわかめ、うま味成分が多い昆布です。それぞれを味わってください。
9	もく	麦ごはん	豚キムチちゃんこ いりこの青のり和え 切り干し大根の酢の物	こめ むぎ こんにやく アーモンド ごまあぶら さとう バター ごま	ぎゅうにゅう とうふ いりこ ぶたにく かまぼこ あおりの みそ	たまねぎ はくさい しめじ にんじん キャベツ なら きりぼしだいこん	576	23.2	20.0	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。
10	きん	麦ごはん	鶏肉のもろみ焼き かみかみするめサラダ★ かきたま汁	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう みそ とりにく さきいか とうふ たまご わかめ	ごぼう にんじん きくらげ きゅうり キャベツ レタス えのき ねぎ	630	27.0	25.4	かみかみサラダは、中学3年生のリクエストで上位にあがっていた副菜です。かくし味にさきいかが入っています。中学校を卒業しても野菜をたっぷり食べてくださいね！
13	げつ	麦ごはん	さんまのみぞれ煮 野菜いっぱいポテトサラダ 豚汁★	こめ むぎ マヨネーズ じゃがいも さといも こんにやく	ぎゅうにゅう さんま ハム とうふ みそ ヨーグルト ぶたにく	たまねぎ キャベツ ごぼう ブロッコリー にんじん だいこん しょうが ねぎ	625	26.4	22.6	料理で「みぞれ」と言えば、すりおろした大根のこと。雨交じりの雪に見立ててそう呼びます。
14	か	米粉パン	ポークビーンズ ほうれん草のソテー チョコレートケーキ	パン じゃがいも あぶら さとう バター こむぎこ チョコレート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち スキムミルク ベーコン たまご	にんじん たまねぎ えだまめ しめじ にんにく コーン ホールトマト ほうれんそう	655	26.8	26.5	山田小図書委員会の企画で、本に出てくる料理の中から、投票で人気のあったものを給食で提供しました。「料理大百科」のチョコレートケーキを召し上がれ。
15	すい	ビビンバ (炒り卵入り 麦ごはん)	(豚肉炒め) (ナムル) わかめスープ★	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ちくわ わかめ	ほししいたけ ほしわらび えのき にんじん ほうれんそう にんにく しょうが もやし たまねぎ ねぎ	615	22.4	25.8	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。
16	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 バター あぶら でんぷん さとう マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいち とりにく たまご チーズ 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	647	25.0	24.9	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し。生姜を肉団子に混ぜ込んで、体を内側から温めます。
17	きん	ふるさと くまさんデー 「ほうれん草」 (麦ごはん)	ほうれん草ののりごま和え 大学芋	こめ むぎ さとう ごま でんぷん あぶら みずあめ さつまいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく のり かまぼこ たまご	ほししいたけ たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう ねぎ	666	22.1	22.4	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。
20	げつ		振替休業日							
21	か	コッペパン (カット)	チリコンカーン レタスのサラダ シチュー	パン あぶら オリーブオイル さとう じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく だいち	たまねぎ ブロッコリー パセリ レタス にんじん しめじ ほうれんそう	580	25.4	23.9	チリコンカーンはアメリカの料理で、ひき肉とみじん切りの野菜を炒め、トマトと豆とスパイスをいっしょに煮込みます。パンにはさんで食べましょう。
22	すい	麦ごはん	千草焼き 白菜の和風サラダ 大根のそぼろ煮	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも でんぷん	ぎゅうにゅう ちくわ たまご とりにく あつあげ ひじき こんぶ	にんじん ほうれんそう ほししいたけ はくさい だいこん たまねぎ	604	25.3	21.0	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。でんぷんを分解する「アミラーゼ」が多く、消化を助けてくれます。
			天皇誕生日	★印は、中学3年生のリクエストです。 ●印は、万江小学校のリクエストです。 ●印は、山田小学校のリクエストです。			※表示している栄養量は、3・4年生の量です。			
24	きん	麦ごはん	チキンカレー ミモザサラダ スイートスプリング	こめ むぎ バター マヨネーズ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいち チーズ たまご スキムミルク	かぼちゃ にんじん ホールトマト たまねぎ しょうが にんにく はくさい パナ フロッキー スイートスプリング	663	23.0	24.9	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、熊本県で生産されています。
27	げつ	栗入り赤飯	さばのエスニカン★ つぼん汁	こめ もちごめ くり あずき こむぎこ でんぷん あぶら さとう さといも こんにやく	ぎゅうにゅう さば えび とりにく あつあげ ちくわ	きゅうり しめじ トマト ごぼう きくらげ レモン にんじん だいこん ほししいたけ	626	28.0	24.3	中学3年生の卒業を祝う献立です。9年間の思い出の一つとして、おいしい給食を覚えていくくらうれしいです。
28	か	ミルクパン	手作りコロッケ●● キャベツの和え物 コンソメスープ	パン じゃがいも さとう こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく チーズ みそ たまご ベーコン	ほししいたけ ほうれんそう たまねぎ キャベツ コーン きゅうり にんじん だいこん パセリ	651	23.7	27.4	山田江の給食の手作りコロッケは、ひき肉の他に干し椎茸や旬の野菜を入れて、みそで下味をつけています。愛情をたっぷり込めて作ります。

今年度の給食目標

「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、スプーンを使わずにすべてはしで食べるのは日本だけです。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。