

2月 きゅうしょくこんだてひょう



2024

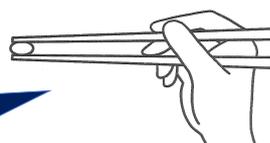
山田小学校

ひょう	しゅしょく	ぎゅうじゅう	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 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とのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	しほり (g)		
1	もち	ちりめん チャーハン★	スタミナサラダ 卵スープ★ ヨーグルト	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま でんぷん	ベーコン ちりめん とうふ ぎゅうじゅう ヨーグルト ぶたにく たまご わかめ	にんじん こまつな ほうれんそう ねぎ ほししいたけ きゅうり キャベツ きくらげ にんにく たまねぎ たけのこ	612	27.0	18.1	ちりめんじゃこやヨーグルトには、カルシウムが豊富です。「ピークパフォーマンス」(最大骨量)は25歳ごろ。骨の成長期である今、たっぷりカルシウムをとりましょう。	
2	さん	3日:節分 4日:立春 麦ごはん	いわしのカリカリフライ 五色あえ かぼちゃのみそ汁★ 節分豆	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうじゅう あぶらあげ いわし とうふ たまご わかめ みそ だいず	はくさい にんじん チンゲンサイ きくらげ ねぎ かぼちゃ だいこん	676	24.4	25.5	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。	
5	げつ	麦ごはん	肉みそ ごまネーズ和え のつぱい汁 手巻きのみ	こめ むぎ マヨネーズ あぶら さとう ごま さといも こんにやく でんぷん	ぎゅうじゅう ぶたにく とりにく だいず ちくわ かまぼこ あつあげ のり	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	620	25.3	22.6	日本で昔から食べられてきたのは、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。	
6	か	6日:のりの日 玄米パン	クリームシチュー★ コブサラダ チョコケーキ	パン じゃがいも マヨネーズ こむぎ さとう バター チョコレート	ぎゅうじゅう かまぼこ とりにく だいず たまご	にんじん えだまめ たまねぎ しめじ ほうれんそう きゅうり ブロッコリー	670	26.9	28.9	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。	
7	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	ぎゅうじゅう さば ぎゅうじゅう 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。	
8	もち	麦ごはん	鶏肉とピーの揚げからめ 大根の甘酢あえ 汁ピーン	こめ むぎ ビーフン こめこ でんぷん あぶら さとうアーモンド ごまあぶら	ぎゅうじゅう とりにく ぶたにく とりレバー こんぶ	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 たけのこ ほししいたけ	632	23.6	21.8	レバーは鉄分がとても多いので、貧血予防に良い食材です。にんに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。	
9	さん	麦ごはん	ホキの南蛮づけ きんぴらごぼう なめこ汁	こめ むぎ こめこ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうじゅう ホキ ぎゅうじゅう とうふ あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ トマト こまつな にんじん ごぼう れんこん だいこん なめこ ねぎ	603	25.9	18.7	みそ汁(なめこ汁)やきんぴらは、中学3年生のリクエストで、少数ですが書かれていた副菜です。中学校を卒業して和食を食べてほしいですね。	
12	げつ		振替休日								
13	か	米粉パン	手作りコロケ★ 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 パンこ あぶら こむぎこ	ぎゅうじゅう ぎゅうじゅう だいず チーズ たまご ツナ ベーコン あつあげ	たまねぎ ほうれんそう コーン ほししいたけ キャベツ きゅうり にんじん だいこん しゆんぎく	623	27.6	26.9	山江の給食の手作りコロケは、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。	
14	すい	麦ごはん	豚キムチちゃんこ★ いりこの青のりあえ 切り干し大根の酢の物	こめ むぎ こんにやく ごまあぶら さとう アーモンド バター ごま	ぎゅうじゅう とうふ いらい ぶたにく かまぼこ あおりの みそ	たまねぎ しめじ いら にんじん きりぼしだいこん はくさい キャベツ	595	23.5	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。	
15	もち	麦ごはん	さんまのみぞれ煮★ カミカミするめサラダ★ 豚汁	こめ むぎ マヨネーズ さとう ごま さといも こんにやく	ぎゅうじゅう さんま さきいか ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん きくらげ きゅうり キャベツ だいこん ねぎ しょうが	628	26.6	23.4	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。	
16	さん	麦ごはん	チキンカレー★ ひじきサラダ スイーツプリング	こめ むぎ じゃがいも バター さとう マヨネーズ	ぎゅうじゅう とりにく ひじき だいず ツナ	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 パナナ きゅうり はくさい スイーツプリング	640	22.1	20.6	スイーツプリングは、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。	
19	げつ		振替休業日								
20	か	ふるさと くまさんデー 「ほうれん草」 コッパンカット	チリコンカーン レタスのサラダ ほうれん草のポタージュ	パン あぶら さとう しろいんげんまめ じゃがいも バター こめこ	ぎゅうじゅう ぶたにく だいず ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん しゆんぎく ほうれんそう ブロッコリー レタス	578	25.3	22.7	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。	
21	すい	セルフ オムライス (チキンライス)	(うす焼き卵) ブロッコリーサラダ ポトフ	こめ むぎ バター じゃがいも さとう ごまあぶら さとう	ぎゅうじゅう たまご とりにく ウインナー ツナ	たまねぎ にんじん いんげん コーン キャベツ ブロッコリー だいこん しめじ ホールトマト しゆんぎく	702	27.7	28.6	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す。「ジャッキーの宝物」に出てくるオムライスをイメージして召し上がれ。	
22	もち	麦ごはん	揚げぎょうざ もやしナムル 厚揚げの中華煮	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうじゅう えび とりにく あつあげ	こまつな にんじん しょうが もやし たまねぎ だいこん たけのこ ほししいたけ いんげん	641	24.4	24.4	給食用に作られた、県内産の野菜が入っている「肥後ぎょうざ」を揚げました。熊本県の農業を応援する一品です。	
23	さん		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。			※表示している栄養量は、3・4年生の量です。		
26	げつ	カレーピラフ	白菜と肉団子のスープ スパゲティーサラダ	こめ むぎ さとう マヨネーズ バター でんぷん あぶら スパゲッティ	ぎゅうじゅう ぶたにく だいず とりにく とうふ たまご チーズ	たまねぎ にんじん たけのこ こまつな しょうが はくさい ねぎ ほししいたけ ほうれんそう きゅうり	652	26.5	25.4	鶏ひき肉と豆腐で作った肉団子と、白菜を煮込んで温かいスープを作ります。生姜を肉団子に混ぜ込んであり、体を内側から温めます。	
27	か	ミルクパン	マカロニグラタン ブロッコリー 野菜スープ	パン バター さとう マカロニ こむぎこ じゃがいも あぶら	ぎゅうじゅう かまぼこ チーズ ベーコン	ほうれんそう たまねぎ ブロッコリー にんじん かぼちゃ しゆんぎく	622	24.6	23.7	グラタンは、玉ねぎをバターで炒めてホワイトソースから作っています。牛乳のカルシウムを、おいしくおかずに取り入れられる一品です。	
28	すい	麦ごはん	あじゴマフライ 白菜の和風サラダ 肉じゃが	こめ むぎ あぶら ごま さとう こんにやく じゃがいも パンこ	ぎゅうじゅう あじ ぎゅうじゅう ちくわ あつあげ こんぶ	はくさい こまつな ほししいたけ たまねぎ にんじん いんげん しょうが	619	25.0	20.1	「まごわやさしい」がそろう献立です。その中の一つ「ごまは、小さいけれど、鉄分、カルシウム、食物せんい、ビタミンDなどをたくさん含んだ優れた食材です。	
29	もち	五目ずし ひな祭り献立	魚の西京焼き わけぎのごまだれ すまし汁 ひなあられ	こめ さとう ごま あぶら あられ	ぎゅうじゅう とりにく とうふ さわら たまご ひじき ぎゅうじゅう あぶらあげ	ほししいたけ れんこん わけぎ にんじん ほうれんそう しょうが えのき たけのこ だいこん	618	28.9	21.1	ひな祭りの行事食といえば、ちらし寿司や蛤の吸い物、ひし餅、ひなあられ、白酒などがあります。その一つひとつに、女の子の健やかな成長と幸せへの願いが込められています。	

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、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。