

2月 こんだまびょう

平成27年度 横島小学校給食室

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅ	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					ねつやちからになる(きいろ)	ちやにくやほねになる(あか)	からだのちょうしをととのえる(みどり)		
1	げつ	むぎごはん		ベジタブルスープ ポークピカタ イタリアンサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー たまご	えんじん たまねぎ えだまめ はくさい パセリ キャベツ きゅうり コーン	558 25.2	「ピカタ」とはイタリアリょうりのひとつで、にくにこむぎことたまごをつけてやいたりょうりです。
2	か	にんじんパン		すきやきぶろうどん カリポリアーモンド はるか	にんじんパン さとう うどんめん アーモンド	ぎゅうにゅう だいす とりにく あつあげ いりこ	にんじん はくさい ごぼう ねぎ しいたけ はるか	622 25.3	「すきやき」とはにほんでうまれたりょうりです。「すし」や「てんぷら」にならなくて、かいかいでにんきのにほんりょうりです。
3	すい	セルフてまきすし		すましじる こいわしのフライ ツナサラダ せつぶんまめ	こめ むぎ パンこむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ツナ いわし のり とうふ わかめ だいす	たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきだけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン うめ	593 21.8	きょうはせつぶんです。まいにちげんきにすごせるよう、「えほうまき」と「いわし」「まめ」をたべましょう。にほんならではのしよくぶんかをたいてつにしたいですね。
4	もく	しろごはん		キムチスープ はるまき ブロッコリーサラダ	こめ はるさめ ごまあぶら あぶら こむぎこ	ぶたにく きくらげ とうふ ノンドリップツナ	たけのこ ブロッコリー ねぎ はくさい にんじん たまねぎ コーン キャベツ ピーマン	617 19.2	きょうは「りっしゅん」で、こよみのうてではきょうからはるです。これにちなんで、みんなではるまきをたべましょう。
5	きん	むぎごはん		さつまじる こうやどうふフライ はくさいのこんぶあえ	こめ むぎ さとう さつまいも ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ こんぶ	ごぼう たまねぎ こんにやく だいこん ねぎ きゅうり はくさい	616 19.5	「さつま」とは、かこしまけんのことです。かこしまでゆめいなきさつまいもと、とりにくをつかった、みそあじのおしるです。
8	げつ	むぎごはん		かきたまじる さけのハーブやき もやしのすのもの	こめ むぎ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご とうふ わかめ さけ ちくわ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり しょうが ねぎ	537 27.8	きゅうしよくでつづっている「もやし・えのきだけ・とうふ・チンゲンサイ・トマト・いちご」はたまなでつづられています。ちいさのかたのきょうりよくがあつて、きゅうしよくはできています。
9	か	むぎごはん		はたけのくにカレー スタミナサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも くらざとう	ぎゅうにゅう とりにく だいす チーズ ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ きゅうり	644 20.7	きょうのカレーには「はたけのくに」がはいっています。さて、どんなしよくさいかかりますか?せいかいは「だいす」です。
10	すい	げんまいパン		わふうスパゲティ えだまめサラダ	げんまいパン スパゲティめん	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきだけ しめじ えだまめ コーン キャベツ きゅうり	643 27.6	きょうはパンのひです。きゅうしよくのまえのてあらいはできていますか?パンをさわるまえにもういちど、てがきれいをかかくにしましょう。
12	きん	むぎごはん		だいこんのいりに ししゃものガーリックやき かみかみあえ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ うすらたまご ししゃも いか くきわかめ	だいこん にんじん しいたけ たけのこ えだまめ キャベツ だいこん	600 26.9	だいこん・はくさい・ねぎ・ほうれんそう…さむくなるとおいしくたべられるぶゆやさいです。わたしたちのからだをげんきにしてください。
16	か	むぎごはん		はつぼうさい ぎょうざ いちご	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ いか ぶたにく えび うすらたまご	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん たけのこ いちご	543 20.5	「JAたまな」のかたからいちごをいただきました。「よこしましょうのこどもたちにたまなのあじをたべてほしい」とねがいがこめられています。かんしゃしてたべましょう。
17	すい	こめこパン		コーンポタージュ ぎゅうにくコロック スパゲティサラダ	こめこパン パター パンこ こむぎこ あぶら スパゲティめん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ コーン キャベツ きゅうり (除)ホールコーン	691 24.3	きゅうしよくのこんだてには「わしよく」「ようしよく」「ちゅうか」などいろんなしゆるいのりょうりをだしています。きょうは「ようしよく」のひです。
18	もく	白ごはん		じゃがいものそぼろに ごしきあえ てづくりのりふりかけ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく のり だいす こんぶ	たまねぎ こんにやく コーン にんじん いんげん キャベツ だいこん	569 19.3	「てづくりのりふりかけ」には、「よこしまぎよきょうくみあい」のかたからいただいたのりがはいっています。
19	きん	しょうがチャーハン		トマトのスープ おさかなサラダ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム タラ	しょうが たまねぎ にんじん にら トマト はくさい キャベツ きゅうり コーン	562 20.7	★ふるさとくまさんデー★ こんげつは「JAたまな」のトマトをつかいます!
22	げつ	むぎごはん		うまに ひじきとやさいのとうふやき きりほしだいこんのあえもの	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あげ さつまあげ ひじき すりみ わかめ	たけのこ こんにやく にんじん えだまめ しいたけ だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ	692 25.5	「きりほしだいこん」とは、だいこんをほそくきって、てんひほしだいしよくさいです。なまのだいこんとくらべて、えいようがぐんとあがります。
23	か	むぎごはん		わかめスープ やさいたっぷりすどり ミニトマト	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく とりにく	えのきだけ チンゲンサイ トマト たけのこ にんじん しょうが ピーマン たまねぎ しいたけ いんげん きゅうり	605 22.1	きょうのミニトマトは、よこしまでとれたものです。きゅうしよくのたべしよくさいは、できるだけちいきてとれたものをつかうようになっています。
24	すい	ひのくにパン		ミートボールのハヤシチュー あつあげのチーズやき フレンチサラダ	ひのくにパン じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうにゅう ハム チーズ あつあげ ぎゅうにく	たまねぎ にんじん えだまめ トマト えのきだけ キャベツ きゅうり	622 25.5	「ひのくにパン」は100パーセントくまもとけんさんのこむぎこを
25	もく	しろごはん		ごじる いわしのしょうがに やさいののこんぶあえ	こめ ごま	ぎゅうにゅう だいす とうふ あげ みそいわし こんぶ	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ だいこん こんにやく ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり ピーマン しょうが	607 27.8	きょうは「ま・ご・わ・や・さ・し・い」こんだてです。どこになんのしよくさいがはいっているか、かくにんしながらたべましょう。
26	きん	むぎごはん		いちようばじる かほちゃひきにくフライ かわりあえ	こめ むぎ パンこ さといも じゃがいも あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ だいす ぎゅうにく ぶたにく たまご	えだまめにんじん だいこん ごぼう しいたけ かほちゃ たまねぎ だいこん もやし きゅうり	673 25.6	「いちようばじる」にはいちようのはのようにきつただいこんやにんじんがはいっています。ぎんなんではなく、たいすがはいっているのもことちやうです。
29	げつ	チキンライス		はるさめスープ オムレツ コールスローサラダ	こめ むぎ パター はるさめ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご きくらげ	ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん こまつな キャベツ マッシュルーム はくさい きゅうり	600 20.3	「コールスローサラダ」とは、オランダのことばで「キャベツのサラダ」といういみださうです。