

# 2月 こんだてひょう

平成28年度 横島小学校給食室

日	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質	一口メモ
					ねつやちからになる(畜)	ぎゅうにゅう(畜)	からだのちようしをととのえる(みどり)		
1	水	カレーパン		ラビオリスープ コールスローサラダ いちご	パン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ だいこん にんにく しょうが チンゲンサイ にんじん キャベツ きゅうり コーン いちご	638 23.3	JAたまなからいちごを いただきました。かん しゃしてたましょ う。
2	木	むぎごはん		にくじゃが ししゃものガーリックやき はくさいとりんごのサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも	にんじん たまねぎ たけのこ いんげん にんにく はくさい りんご	625 26.7	りんごはほそんがきぎや すいので、いちねんじゅ うたべられてますがしゅん はあきからふゆです。
3	金	セルフてまきす し		すましじる たまごやき ツナサラダ せつぶんまめ	こめ むぎ さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう のり とうふ ツナ わかめ かまぼこ	ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ えのき コーン チンゲンサイ	580 23.4	せつぶんは、はるをむかえる りっしゅんのぜんじつであり 「きせつのはじめ」とい ういみがあります。
6	月	むぎごはん		マーボー豆腐 はるまき もやしナムル	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ	にら もやし にんじん たけのこ にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ししいたけ	682 26.4	「はるまき」はアツアツい きでたべられるよりです。 「いんげん」は、アツアツ によって、あけたりむした りなまやさいをまく、「な まはるまき」などありま す。
7	火	梅田せんせい リクエスト こんだて			こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう くわわかめ あぶらあげ とうふ みそ さけ さつまあげ	はくさい こまつな にんじん えのき しめじ しょうが れんこん かぶ	643 28.7	ひとつひとつ、ていね いにつづけてやいていき ます。わしよのこんだて です。
8	水	げんまいパン		チンゲンサイのクリームに かみんごサラダ ミニトマト	パン あぶら ごま じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム なまクリーム さきいか	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ごぼう ミニトマト チンゲンサイ	630 21.8	チンゲンサイは1970 ねんだい、ちゅうごくか らにほんにつたわってき たやさいです。
9	木	むぎごはん		ふわふわたまごどん おさかなてんぷら まめのサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう たまご てんぷら とうふ ひよこめ	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	662 29.5	「ひよこめ」はガルバンソ (スペイン)、エジプトま め、チャマめといわれ ています。にこみりよりや 、スープにもつかわれま す。
10	金	むぎごはん		しゃきしゃきわふうカレー かぼちゃサラダ にぼし	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら じゃがいもアーモンド	ぎゅうにゅう とり ひじき いりこ なまクリーム	れんこん にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり レモン さつまいも	809 27.9	かぼちゃは400ねんくら いまえにカンボジアから つたわりました。かぼ ちやびタミルC、ビ タミンAがふくま れています。
13	月	ざっくごは ん		ぶたじる さんまかんろに ちくさあえ	こめ むぎ さと いも ピーナツ さとう あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ みそ さんま	だいこん えのき ごぼう ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん	644 27.1	「みそ」はにほんの でんとくきな きなしょうみり よです。みそは たけのこ、だい すからつくられ ています。
14	火	むぎごはん		だいすのごもく れんこんつくだ にぼし	こめ むぎ さと いも ごま あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ちりめん だいす あげ とり ちくわ	れんこん にんじん もやし チンゲンサイ ししいたけ さやいんげん はくさい	630 26.5	だいすには、から だをつくるた んぱくしつが ふくまれています。 たんぱくしつが ふくまれている ようにたたく ふくまれています。
15	水	こめこパン		パリパリやきそば あおりのポテトビーンズ てづくりゼリー	パン あぶら ごま じゃがいも こむぎ ご	ぎゅうにゅう かまぼ こ ぶたにく いか だい す あおりの いりこ	もやし はくさい たまねぎ ししいたけ にんじん たけのこ	789 28.4	ワカメなどのかい そうは、せい ちようきの みなさんにつ つようなカルシ ウムや、ミネ ラルなどをあ らうふくんで います。
16	木	むぎごはん		おでん いかリングフライ かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら こんにゃく じゃがいも さといも	ぎゅうにゅう ちくわ こんぶ とうふ いか とりこ うすらたまご かいそう	だいこん にんじん キャベツ きゅうり コーン	659 25.6	だいこんのねの しろいぶぶん には、ビ タミンCと しょうが をたすける ジアスターゼ という こうそが ふくま れています。
17	金	しょうが チャーハン		トマトのスープ チキンてりやき すみそあえ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶた にく ハム いか わかめ とりこ みそ	しょうが キャベツ トマト たまねぎ きゅうり にら にんじん チンゲンサイ	636 27.4	ふるさとくま さんデー ★やつしろのあ じ
20	月	むぎごはん		かきたまじる たちうおからあげ れんこんあまからいため	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう とり たけのこ たちうお ぶたにく とうふ とりこ わかめ たまご	たまねぎ にんじん えのき れんこん ビーマン ねぎ	718 27.8	たまごには、たんぱく しつがふくま れています。たんぱ くしつは、みな さんのからだ のなかで「ち や」「にく」に なっています。
22	水	塩崎せんせい リクエスト こんだて			パン あぶら さとう きなこ じゃがいも ★デザートがついてます♪	ぎゅうにゅう ビーナツ たまご わかめ だいす ぶたにく	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん キャベツ きゅうり	751 25.0	図書館の先生に 悪い出 の給食は？と聞 いた リクエスト こんだて です。
23	木	むぎごはん		きせつやさいのみそ しる いわしのしょうが に ほうれんそうのおひたし	こめ むぎ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とうふ ひじき いりこ かつお わかめ あぶらあげ	たまねぎ はくさい ねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ	596 25.6	ほうれんそうには ビタミンが あふ くま れています。と くにくひんげ んをふく まれています。 ふんやほねを しょうぶに するカルシ ウムがふく まれています。
24	金	むぎごはん		ハヤシチュー ごぼうサラダ くだもの	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶた にく なまクリーム ハム	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト きゅうり ごぼう しらぬい	632 23.8	きょうのくだも ちは、チョコ ン(しらぬい) です。あつめ て「ひめん」、 し ずかでは「あ じほん」など からいら しいなま でよはれ ています。
27	月	むぎごはん		ちくぜん に とうふハンバーグ さんしょくなます	こめ むぎ あぶら ごま さとう さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう とり あつあげ ちくわ	にんじん たけのこ チンゲンサイ もやし れんこん いんげん	593 24.0	「ちくぜん」には、 ごぼうやたけの こなど をふくま れています。 ごぼうやたけの こ、こんにゃく には、 しょうもつ せんが たたくふ くま れています。
28	火	むぎごはん		ごじる サバのカレーあげ ひじきのいためもの	こめ むぎ あぶら さとう ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう だい す あぶらあげ とうふ ひじき さつまあげ サバ	しめじ ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ だいこん いんげん	781 32.0	「ひじき」は こんぶやわか めとあ なじい しょうが かま す。 かん そう さ せてあ るの で、あ み すに も ど して から よ う し ま す。

\*都合により献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

## かぜをやっつけよう

かぜをひいてしまったら...

寝る、からだを休める

からだをあたためる

栄養のあるものを食べる

<p><b>熱のあるとき</b></p> <p>からだの中からあたたかくなるシチュー、なべ物、そうすいなどがよい。</p>	<p><b>胃や腸の疲れているとき</b></p> <p>消化のよい白身魚、茶わんむしなどがよい。</p>	<p><b>のどが痛いとき</b></p> <p>からいものや酢の物をひかえて、うす味にする。</p>
---	---	---

かぜをひかないようにと、部屋の中にとじこもってばかりいる人はいませんか。外に出て走り回ったり、運動することも予防の一つです。そして、外から帰ったら、手洗いとうがいは忘れずに！

## 食べ方のマナーに

気をつけよう！

箸をさす

お箸をさす

お箸をさす

お箸をさす