

日	曜	献立名				主な材料とその働き					栄養価				
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくる もとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーの もとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)				
						たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質					
★節分献立★						2月3日は節分です。1年の健康を願い、いった大豆を歳の数だけ食べたり、のり巻を食べる風習があります。									
3	月	ごはん 手巻きのみ	○	いかのかりんと揚げ・ツナマヨ・納豆 いわしのつみれ汁 キャベツのたくあんあえ	豆乳 パンナコッタ	いか いわし かまぼこ かつお節	いわし ツナ 納豆	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	ねぎ きゅうり キャベツ しめじ はくさい たくあん	米 パンナコッタ	油 ごま マヨネーズ	823 41.5 21.3 3.16		
★こんだてのテーマ★ みんな大好きメニュー						おすすめポイント♪みんなのすきなものをたくさん入れました。									
4	火	丸パン	● ココア	ハンバーグトマトソース ABCスープ ポテトサラダ		とり肉 うすら卵 ハム	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ はくさい コーン きゅうり	パン さとう マカロニ じゃがいも	油 マヨネーズ	809 30.9 30.3 3.51		
★こんだてのテーマ★ 焼き魚をおいしく食べる献立						おすすめポイント♪たんぱく質がたくさんあります。									
5	水	ごはん	○	すずきのみそマヨチーズ焼き ほうれん草のみそ汁 ひじきのサラダ	麦芽ゼリー	すずき 油あげ みそ ツナ とうふ		牛乳 チーズ ひじき	にんじん ほうれん草 パセリ	玉ねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ コーン	米 ゼリー じゃがいも さとう	油 マヨネーズ	805 35.1 21.0 3.41		
6	木	ごはん	○	パオス マーボー豆腐 もやしのナムル	ぼんかん	ぶた肉 とうふ 大豆 みそ		牛乳 わかめ	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ しいたけ もやし ぼんかん	米 でん粉 さとう	ごま油	802 32.3 19.1 2.61		
★こんだてのテーマ★ 海の香り						おすすめポイント♪良薬口に苦し。苦手なものも食べてほしいという思いで考えました。									
7	金	ごはん	○	さわらの西京焼き えび団子のすまし汁 高野豆腐とひじきの煮物	いよかん ゼリー	さわら みそ えび とり肉 こうや豆腐		牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	ねぎ しめじ しいたけ えだ豆 えのきたけ	米 さとう ゼリー	ごま油	801 37.3 18.8 3.00		
10	月	ごはん わかめふりかけ	○	銀だらのみしょう焼き 貝沢山酒かす汁 和風サラダ	アロエ ヨーグルト	たら みそ とり肉 油あげ	牛乳 のり わかめ ヨーグルト	にんじん かぶの葉 ほうれん草	ごぼう かぶ しいたけ ねぎ えのきたけ	米 さとう さつまいも	油		866 34.8 26.7 2.23		
★こんだてのテーマ★ 中華たくさん献立						おすすめポイント♪体が温まる給食にしました。									
12	水	ごはん	○	ボークしゅうまい 中華風たまごスープ こんにゃくサラダ (ドレッシング)	黒ごま プリン	ぶた肉 ベーコン 卵		牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	しいたけ ねぎ きくらげ コーン きゅうり	米 でん粉 プリン	ごま油 ドレッシング	801 26.4 24.1 2.72		
★こんだてのテーマ★ 旬の食材を使って						おすすめポイント♪旬の食材を使って、彩りよくできるようにしました。									
13	木	ごはん	○	木の葉天ぷら (しょうゆ) すまし汁 もやしのあえもの	みかんゼリー	かまぼこ とり肉 とうふ		牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 パセリ	ねぎ もやし コーン きゅうり しいたけ	米 小麦粉 さとう ゼリー	油 ごま油	802 30.9 17.9 2.81		
14	金	キャロット ピラフ	○	とり肉のハニーマスタード焼き パスタスープ ブロッコリーのアーモンドあえ	いちごの ハートムース	とり肉 ハム		牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	米 はちみつ マカロニ さとう ムース	バター 油	858 33.0 27.1 3.55		
17	月	ごはん	○	にらまんじゅう 八宝菜 きゅうりともやしのナムル	セノビー ゼリー	ぶた肉 いか えび うすら卵		牛乳	にんじん にら	はくさい 玉ねぎ ヤングコーン しいたけ もやし きゅうり コーン	米 でん粉 さとう ゼリー	ごま油 ごま	815 33.0 18.8 2.91		
18	火	フレンチ トースト	○	白花豆のポタージュ ひじきのマリネ	いちご	とり肉 卵 白花豆 ハム ひよこ豆	牛乳 チーズ ひじき マッシュルーム	にんじん パセリ パプリカ	玉ねぎ はくさい コーン きゅうり いちご	パン さとう メープルシロップ	バター 油		801 33.6 25.3 2.73		
★こんだてのテーマ★ 和食						おすすめポイント♪バランスよくてました。									
19	水	ごはん	○	赤魚の甘みそ焼き いか団子のすまし汁 筑前煮	カルシウム ヨーグルト	あかうお みそ いか とり肉 ちくわ		牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな いんげん	ねぎ しめじ えのきたけ ごぼう たけのこ	米 里いも さとう	ごま油	801 44.3 14.2 2.61		
★こんだてのテーマ★ おいしいごはん						おすすめポイント♪みそ汁にわかめを入れたことです。									
20	木	ごはん さけふりかけ	○	とり肉のから揚げ とうふとわかめのみそ汁 マカロニサラダ	オレンジ	とり肉 とうふ みそ 油あげ さけ		牛乳 わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ きゅうり コーン オレンジ だいこん	米 でん粉 マカロニ	油 マヨネーズ	842 34.6 26.2 2.44		
★こんだてのテーマ★ かぜを予防できる洋食						おすすめポイント♪みんなが好きそうな物や無機質をできるだけ入れました。									
21	金	麦ごはん	○	チーズオムレツ ボークカレー コーンサラダ (ドレッシング)	ヨーグルト ゼリー	ぶた肉 卵		牛乳 チーズ マッシュルーム	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン グリーンピース	米 麦 じゃがいも ゼリー	油 バター ドレッシング	898 27.7 23.1 3.02		
★こんだてのテーマ★ 中華						おすすめポイント♪みんなが好きな、みそラーメンにしました。									
25	火	中華めん	○	ぎょうざ みそラーメンスープ 中華あえ	フルーツ 杏仁	なると みそ ぶた肉 卵 かまぼこ		牛乳	にんじん	ねぎ もやし キャベツ コーン きゅうり きくらげ	ちゅうかめん さとう あんぱん みそ	油 ごま ごま油	810 31.5 23.1 3.54		
★こんだてのテーマ★ みんなが好きな洋食メニュー						おすすめポイント♪ビタミンを多く入れて、五大栄養素もそろえました。									
26	水	カレーピラフ	○	鮭のマヨネーズ焼き コンソメスープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ (ドレッシング)	いちご	さけ ウィンナー		牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	はくさい 玉ねぎ コーン いちご マッシュルーム カリフラワー	米 じゃがいも	マヨネーズ ドレッシング	800 33.7 23.5 3.56		
27	木	ごはん	○	わかさぎフリッター 白玉汁 すき焼き風煮	チーズ	わかさぎ 油あげ 牛肉 とうふ		牛乳 チーズ	にんじん こまつな	だいこん ねぎ 玉ねぎ はくさい しいたけ	米 白玉もち さとう	油	823 30.5 21.9 2.62		
28	金	ごはん	○	ぶた丼の具 里いものみそ汁 きゅうりの風味づけ	でこぼん	ぶた肉 とうふ かまぼこ 油あげ みそ		牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ しいたけ ねぎ きゅうり でこぼん	米 さとう	ごま油	804 30.8 21.8 2.61		

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

はしは、優れた道具

はしは、さまざまな機能をもった、優れた道具です

はさむ

混ぜる

すくう

つまむ

押さえる

運ぶ

のせる

くるむ

はがす

切りさく

寄せる

ほくす

献立を考えました

今月も、大須賀小・前林小・川上小の6年生が考えてくれた献立を取り入れています。
(栄養面や作業の都合で一部献立を変更させていただいたものもあります)

★6年生の感想より★

- ・栄養バランスを考えて献立を作るのは、とても難しかった。
- ・サラダには、ビタミンがたくさん入っていることがわかった。
- ・五大栄養素が大切なことを知りました。

【さつまいも (大栄愛娘)】10日
【かぶ】荻野宏彰 (吉岡)
【ぶた肉】21日、28日 飯田裕一 (大栄十余三)

学校給食 摂取基準 (12～14歳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830kcal 27.0～41.5g 18.4～27.7g 2.5未満	月平均	820 33.4 22.5 2.95
--------------------------	-------------------------------	--	-----	-----------------------------

〇〇〇お知らせ〇〇〇

2月分の給食費は、3月31日が納付日 (振替日) です。
お早めに口座へのご入金をお願いします。

香料に関するご配慮をお願いします。

衣料用洗剤や柔軟剤などに含まれる香料等の特定の化学物質に対して、過敏に反応し、頭痛や吐き気などの症状を誘発される方がいます。
給食の白衣を洗濯する際には、香りの強い柔軟剤など他人には不快に感じることもありますのでご配慮ください。

