

2020年



# 2がつ こんだてよていひょう



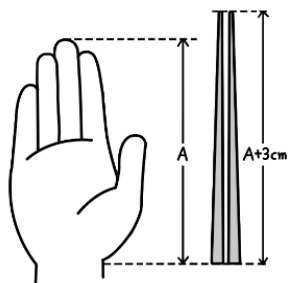
成田市学校給食センター大栄分所[幼稚園]

| 日<br>曜<br>日              | 献立名 |                 |                                                    | 主な材料とその働き                                          |                              |                       |                       |                                            |                            |                    |
|--------------------------|-----|-----------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------------------------|----------------------------|--------------------|
|                          | 主 食 | 副 食             | デザート<br>その他                                        | 体をつくる<br>もとになる                                     |                              | 体の調子を整えるもとになる         |                       | エネルギーの<br>もとになる                            |                            |                    |
|                          |     |                 |                                                    | 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   | てまきのり           | いかのかりんとあげ・ツナマヨ・なっとう<br>いわしのつみれじる<br>キャベツのたくあんあえ    | とうにゅう<br>パンナコッタ                                    | いか いわし<br>かまぼこ ツナ<br>かつお節 納豆 | のり                    | にんじん<br>ほうれん草         | ねぎ きゅうり<br>キャベツ しめじ<br>はくさい たくあん           | パンナコッタ                     | 油<br>ごま<br>マヨネーズ   |
| ★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   |                 | ハンバーグトマトソース<br>ABCスープ<br>ポテトサラダ                    |                                                    | とり肉 ぶた肉<br>うすら卵<br>ハム ツナ     |                       | にんじん<br>トマト           | 玉ねぎ キャベツ<br>はくさい コーン<br>きゅうり               | さとう<br>マカロニ<br>じゃがいも       | 油<br>マヨネーズ         |
| ★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   |                 | すずきのみそマヨチーズやき<br>ほうれんそうのみそじる<br>ひじきのサラダ            | ばくが<br>ゼリー                                         | すずき 油あげ<br>みそ ツナ<br>とうふ      | チーズ<br>ひじき            | にんじん<br>ほうれん草<br>パセリ  | 玉ねぎ ねぎ<br>えのきだけ<br>キャベツ コーン                | ゼリー<br>じゃがいも<br>さとう        | 油<br>マヨネーズ         |
| 6                        | 木   | 午前保育のため給食はありません |                                                    |                                                    |                              |                       |                       |                                            |                            |                    |
| ★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   |                 | さわらのさいきょうやき<br>えびだんごのすましじる<br>こうやどうふとひじきのにも        | いよかん<br>ゼリー                                        | さわら みそ<br>えび とり肉<br>こうやどうふ   | ひじき                   | にんじん<br>ほうれん草         | ねぎ しめじ<br>しいたけ えだ豆<br>えのきだけ                | さとう<br>ゼリー                 | ごま油                |
| 10                       | 月   |                 | ぎんだらのみしょうやき<br>くたくさんさけがする<br>わふうサラダ                | アロエ<br>ヨーグルト                                       | たら みそ<br>とり肉 油あげ             | のり<br>ヨーグルト           | にんじん<br>かぶの葉<br>ほうれん草 | ごぼう かぶ<br>しいたけ ねぎ<br>えのきだけ                 | さとう<br>さつまいも               | 油                  |
| ★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   |                 | ポークしゅうまい<br>ちゅうかふうたまごスープ<br>こんにゃくサラダ（ドレッシング）       | くろごま<br>プリン                                        | ぶた肉 とうふ<br>ベーコン 卵            | わかめ                   | にんじん<br>ブロッコリー        | しいたけ ねぎ<br>きくらげ コーン<br>きゅうり                | でん粉<br>プリン                 | ごま油<br>ドレッシング      |
| ★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   |                 | このはてんぶら（しょうゆ）<br>すましじる<br>もやしのあえもの                 | みかんゼリー                                             | かまぼこ<br>とり肉 とうふ              | わかめ                   | にんじん<br>ほうれん草<br>パセリ  | ねぎ もやし<br>コーン きゅうり<br>しいたけ                 | 小麦粉<br>さとう<br>ゼリー          | 油<br>ごま油           |
| 14                       | 金   |                 | とりにくのハニースタードやき<br>パスタスープ<br>ブロッコリーのアーモンドあえ         | いちごの<br>ハートムース                                     | とり肉 ハム                       |                       | にんじん<br>ブロッコリー        | 玉ねぎ キャベツ<br>マッシュルーム<br>コーン                 | はちみつ<br>マカロニ<br>さとう ムース    | バター<br>油           |
| 17                       | 月   |                 | にらまんじゅう<br>はっほうさい<br>きゅうりともやしのナムル                  | セノビー<br>ゼリー                                        | ぶた肉 いか<br>えび うすら卵            |                       | にんじん<br>にら            | はくさい 玉ねぎ<br>ヤングコーン<br>しいたけ もやし<br>きゅうり コーン | でん粉<br>さとう<br>ゼリー          | ごま油<br>ごま          |
| 18                       | 火   | さけふりかけ          | しろはなまめのポタージュ<br>ひじきのマリネ                            | いちご                                                | とり肉 さけ<br>白豆 ハム<br>ひよこ豆      | 牛乳<br>チーズ ひじき<br>特選味噌 | にんじん<br>パセリ<br>パプリカ   | 玉ねぎ はくさい<br>コーン きゅうり<br>いちご                | さとう                        | バター<br>油           |
| ★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   |                 | あかうおのあまみそやき<br>いかだんごのすましじる<br>ちくぜんに                | カルシウム<br>ヨーグルト                                     | あかうお みそ<br>いか とり肉<br>ちくわ     | ヨーグルト                 | にんじん<br>こまつな<br>いんげん  | ねぎ しめじ<br>えのきだけ<br>ごぼう たけのこ                | 里いも<br>さとう                 | ごま油                |
| ★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   |                 | とりにくのからあげ<br>とうふとわかめのみそじる<br>マカロニサラダ               | オレンジ                                               | とり肉 とうふ<br>みそ 油あげ            | わかめ                   | にんじん                  | えのきだけ ねぎ<br>きゅうり コーン<br>オレンジ だいこん          | でん粉<br>マカロニ                | 油<br>マヨネーズ         |
| ★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   |                 | チーズオムレツ<br>ポークカレー<br>コーンサラダ（ドレッシング）                | ヨーグルト<br>ゼリー                                       | ぶた肉 卵                        | チーズ<br>特選味噌           | にんじん<br>ブロッコリー        | 玉ねぎ キャベツ<br>きゅうり コーン<br>グリーンピース            | じゃがいも<br>ゼリー               | 油<br>バター<br>ドレッシング |
| ★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   | ちゅうかめん          | ぎょうざ<br>みそラーメンスープ<br>ちゅうかあえ                        | フルーツ<br>あんぱん                                       | なると みそ<br>ぶた肉 卵<br>かまぼこ      |                       | にんじん                  | ねぎ もやし<br>キャベツ コーン<br>きゅうり きくらげ            | ちゅうかめん<br>マヨネーズ<br>あんぱんとうふ | 油<br>ごま<br>ごま油     |
| ★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   |                 | さけのマヨネーズやき<br>コンソメスープ<br>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<br>ウィンナー                  |                       | にんじん<br>パセリ<br>ブロッコリー | はくさい 玉ねぎ<br>コーン いちご<br>マッシュルーム<br>カリフラワー   | じゃがいも                      | マヨネーズ<br>ドレッシング    |
| 27                       | 木   |                 | わかさぎフリッター<br>しらたまじる<br>すきやきふう                      | チーズ                                                | わかさぎ<br>油あげ<br>牛肉 とうふ        | チーズ                   | にんじん<br>こまつな          | だいこん ねぎ<br>玉ねぎ はくさい<br>しいたけ                | 白玉もち<br>さとう                | 油                  |
| 28                       | 金   |                 | ぶたどんのぐ<br>さといものみそじる<br>きゅうりのふうみづけ                  | でこぼん                                               | ぶた肉 とうふ<br>かまぼこ<br>油あげ みそ    |                       | にんじん<br>こまつな          | 玉ねぎ しいたけ<br>ねぎ きゅうり<br>でこぼん                | さとう                        | ごま油                |

※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。

## はしの、えらびかた

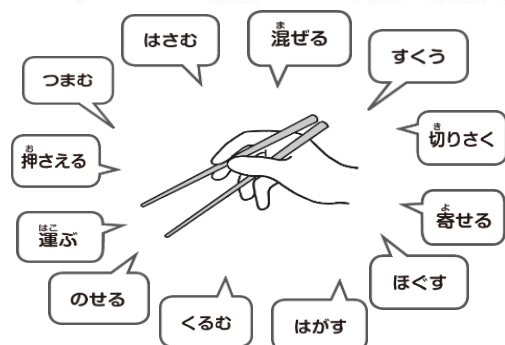
はしは、じぶんのてにあったながさを、えらびましょう



はしの ながさは、  
じぶんの てのひらの  
ながさに、プラス3cm  
くらいのもを えら  
ぶと、つかい やすい  
ですよ。

## 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



## 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。



### 今月の 地元産

【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）

