

# 2月 献立表

令和元年度

宝立小中学校 (中)

ふるさと  
珠洲科  
発表会

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1(土)	手巻き寿司(酢飯・のり・たまご・きゅうり・カニカマ・ツナマヨ・納豆) 牛乳 豚汁 福豆	ぎゅうにゅう たまご かに 風味かまぼこ シーチキン のり なつとう ぶたにく だいす	きゅうり こまつな キャベツ はくさい いごぼう だいこん ねぎ にんじん	こめ マヨネーズ ジャがいも こんにゃく	803	34.4	23.6	3.2
4(火)	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 彩り和え わかめと豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう とりもも肉 かに風味かまぼこ とうふ わかめ	ねぎ しょうが にんじん キャベツ こまつな えのき たまねぎ	こめ さとう こま あぶら かたくりこ	758	32.7	21.6	3.3
5(水)	麦ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉のみそ炒め 華風コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あ つあげ とうふ たまご	キャベツ もやし にんじん たまねぎ たけのこ しょうが こまつな しいた け コーン	こめ むぎあぶら さと う かたくりこ	768	31.6	20.6	2.7
6(木)	ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ蒸し えのき和え けんちん汁	ぎゅうにゅう たら あぶら あげ とうふ とりもも肉	たまねぎ コーン しめじ パセリ にんじん こまつな もやし えのき はく さい いごぼう しいたけ	こめ あぶら マヨネーズ さとう ジャがいも こんに ゃく	783	36.7	18.7	3.5
7(金)	チキンカレーライス 牛乳 グリーンサラダ りんごちゃんゼリー	ぎゅうにゅう とりもも肉 ハム チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじ ん グリンピース りんご きゅうり キャベツ ブロッコリー	こめ むぎ ジャがいも あぶら	848	26.2	22.7	3.4
10(月)	麦ごはん 牛乳 枝豆しゅうまい パンパンシーサラダ とろみスープ	ぎゅうにゅう ささみ とつ ふ	きゅうり キャベツ もやし にんじん たけのこ はくさい しいたけ	こめ むぎ さとう こま あぶら かたくりこ	793	28.0	22.3	2.3
12(水)	肉まん 野菜ラーメン 牛乳 ひじきのナムル バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひ じき チーズ	キャベツ もやし にんじん ねぎ コ ーン だいこん きゅうり 赤ピーマン バナナ	中華めん あぶら さと う こまあぶら	644	25.4	18.7	2.9
13(木)	ごはん 牛乳 鯖の竜田揚げ ほろほろ和え 冬野菜みそ汁	ぎゅうにゅう さば たまご	しょうが キャベツ こまつな にんじ ん はくさい ねぎ いごぼう	こめ かたくりこ あぶら さとう あぶら ジャがい も	874	31.9	30.2	2.7
14(金)	エビピラフ 牛乳 ブロッコリーとハムのサラダ 卵ともやしのスープ バレンタインデザート(いちご)	ぎゅうにゅう えび ハム たまご	たまねぎ 赤ピーマン コーン グ リンピース マッシュルーム ブロッ コリー キャベツ きゅうり にんじん レタス もやし えのき	こめ むぎ マーガリン あぶら かたくりこ	759	29.6	20.9	3.5
17(月)	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ハンサンスー いよかん	ぎゅうにゅう 豚ひき肉 と うふ ハム たまご	にんじん たまねぎ ねぎ いらだけ のこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし いよかん	こめ むぎ あぶら さと う かたくりこ こまあぶ らはるさめ こま	824	33.5	24.8	2.9
18(火)	ごはん 牛乳 鮭の南蛮漬け めった汁	ぎゅうにゅう さけ ぶたに く あぶらあげ	たまねぎ にんじん ピーマン はくさ い いごぼう だいこん ねぎ	こめ はくりきこ かたく りこ あぶら さとう さつ まいも こんにゃく	867	34.4	23.0	2.3
19(水)	麦ごはん 牛乳 カップエッグ(ベーコン) 切干大根のピリ辛炒め ジャがいもとキャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう たまご ベ ーコン ぶたにく あつあげ	パセリ だいこん にんじん ピーマ ン キャベツ こまつな	こめ むぎ あぶら さと う ジャがいも	754	28.7	22.2	2.3
20(木)	ピピンパ 牛乳 大根のサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう 豚ひき肉 あ ぶらあげ シーチキン とう ふ わかめ	ぜんまい こまつな もやし にんじん しょうが にんにく だいこん きゅう り キャベツ ねぎ たまねぎ えのき	こめ むぎ あぶら さと う こまあぶら こま	785	29.8	24.5	3.6
21(金)	ごはん 牛乳 豚肉のトマトソース れんこんサラダ カニカマとレタスのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハ ム かに風味かまぼこ たま ご	たまねぎ ピーマン れんこん にんじ ん きゅうり キャベツ レタス	こめ あぶら バター さと う マヨネーズ こまあぶ ら	775	33.9	22.9	2.2
25(火)	ごはん 牛乳 イカとほうれん草のいしり醤油焼 根菜の具沢山汁 いちご	ぎゅうにゅう いか あつあ げ	ほうれん草 だいこん いごぼう に んじん ねぎ いちご	こめ さとう バター	651	29.2	13.3	2.4
26(水)	麦ごはん 牛乳 ポテトとウインナーのケチャップからめ キムチ入りとり野菜	ぎゅうにゅう ウインナー とりもも肉 ちくわ とう ふ	たまねぎ コーン パセリ はくさい もやし にんじん えのき ねぎ しょう が にんにく	こめ むぎ ジャがいも あぶら しらたき	855	31.0	27.0	3.0
27(木)	ごはん 牛乳 ミートローフ ビーンズサラダ ポテトと野菜のスープ	ぎゅうにゅう 豚ひき肉 た まご だいすいんげんまめ ハム ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン コ ーン ブロッコリー キャベツ きゅうり こまつな	こめ パン粉 マヨネーズ ジャがいも	850	30.7	26.4	2.9
28(金)	揚げパン(ココア) 牛乳 きのこグラタン ポトフ 元気ヨーグルト	ぎゅうにゅう えび ベー コン チーズウインナー ヨーグルト	マッシュルーム しめじ たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	コッペパン あぶら グ ラニュー糖 マカロニ あぶ らはくりきこ バター ジャがいも	807	30.3	35.5	3.9

\* 献立は材料の都合により変更する場合があります。

今月の平均値	789	31.0	23.3	2.9
栄養基準量	830	27~ 41	18~ 27	2.5未満

奥が深い

地域に伝わる「発酵食品」を知ろう!

発酵食品は、微生物の働きによって、食材が変化してできあがります。

変化した結果、食品がおいしくなったり、腐りにくくなったりします。

冬は食材もとれなくなるので、収穫したものを長持ちさせられる発酵食品は自然の保存食! 食材があまりない時も食べものを残せるようにという、生活の知恵の結晶でもあったのです。

発酵食品を食べると、食品に含まれる微生物が私たちの体内で働き、風邪予防など、健康のサポートをしてくれると注目されています。上手に微生物の力も借りながら、勉強も部活も受験も、3月にむけてがんばっていきましょう!!



能登の発酵食品をもっと知りたい  
人にはこちらがおすすめ →→

