

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 だいず | きゅうり こまつな キャベツ はくさい 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 | 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 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 フロccoli | 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 とうふ | 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 ごまあぶら 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 パナナ | 中華めん あぶら さとう ごまあぶら | 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 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 フロccoli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 フロccoli 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 たら たけのこ 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 ごまあぶら 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 ごまあぶら 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 ごまあぶら | 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 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 だいず 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 フロccoli 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 フロccoli | 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 →→

