

2月 給食予定こんだて表

小丸山学校給食センター
(小丸山小)

日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 *【】の中は含まれるアレルゲン (ベーコン・ハムは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 *【】の中は含まれるアレルゲン (ベーコン・ハムは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ
2月 2日	ごはん 揚げギョーザ 小松菜の中華あえ 麻婆豆腐 牛乳	米 肉ギョーザ(キャベツ 玉ねぎ)にら 鶏肉 ラード ひじき でん粉 醤油 ごま油 大豆たんぱく 砂糖 塩 小麦粉 油 大豆粉)油 小松菜 キャベツ もやし にんじん 醤油 酢 砂糖 ごま油 豆腐 玉ねぎ 豚肉 赤みそ にんじん 玉ねぎ にら 醤油 酢 砂糖 かたり粉 干しいたけ油 にんにく しお味 ごま油 トウバンジャン 牛乳	エネルギー 660 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 25.4 g カルシウム 396 mg 食塩相当量 2.4 g	2月は「生活習慣病予防月間」です。食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気のことをいいます。生活習慣は、子どものころからの長年の積み重ねによって作られます。大人になってから変えようとしてもなかなか難しいものです。今から規則正しい生活習慣を身につけましょう。	16月	ごはん さばのねぎみそ焼き しめじあえ うま煮 牛乳	魚 卵 牛乳	米 さば みそ ねぎ 砂糖 醤油 みりん しょうが 酒 白菜 (ほうれん草) しめじ 錦糸たまご(たまご でん粉 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらだし 油) 醤油 砂糖 じやがいも 大根 鶏肉 厚揚げ こんにゃくにんじん えだ豆 醤油 煮干だし 酒 みりん 砂糖 昆布	エネルギー 607 kcal たんぱく質 30.8 g 脂 質 20.1 g カルシウム 353 mg 食塩相当量 2.6 g	日本の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」というほど、はしは大切な食事の道具です。美しいはし使いをすると、料理が食べやすくなるだけでなく、一緒に食事をしている人にもよい印象を与えます。はしを正しく持ち、上手に使えていますか?毎日の給食やおうちでの食事で正しい持ち方を意識して、はしを使いましょう。	
3月 3日	ごはん いわしのしうが煮 菜の花あえ かす汁 黒糖豆福/牛乳	米 魚 卵 /乳	米 いわしのしうが煮(いわし 砂糖 醤油 みりん でん粉 しうが 塩) キャベツたまご 菜の花 小松菜 にんじん 醤油 砂糖 酢 ごま 塩 さつまいも 大根 玉ねぎ 白菜 鶏肉 酒かす にんじん みそ ねぎ 煮干だし 酒 黒糖豆福(大豆 砂糖 もち米 でん粉 小麦粉 黒糖 油) / 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 20.1 g カルシウム 391 mg 食塩相当量 2.2 g	今日は節分です。節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という願いをこめて、悪いものを追い出す日です。「鬼は外、福はうち」といしながら豆まきをします。豆を歳の数だけ食べる、と、体が丈夫になって病気になりにくくと言われています。健康に過ごせるように願いを込めて、福豆を食べましょう。	17火	ごはん 五目厚焼きたまご きんぴらごぼう めった汁 牛乳	卵 魚 牛乳	米 五目厚焼きたまご(たまご かつおだし 鶏肉 にんじん たけのこ 砂糖 でん粉 もずく 醤油 みりん 酢 しいたけ 塩 油) ごぼう ちくわ【小麦・魚】にんじん ピーマン 醤油 ごま みりん 砂糖 酒 油 ごま油 さつまいも 豚肉 玉ねぎ 小松菜 にんじん こんにゃく みそ ねぎ 煮干だし 酒	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 16.4 g カルシウム 346 mg 食塩相当量 2.3 g	「きんひら」という変わった名前は、「淨瑠璃」という昔からある演劇のお話からつけられました。とても強くて、悪者を勇ましくやっつけた主人公の名前が「金平」だったこと、材料に使われるごぼうに歯ごたえがあり、力をつける食べ物だったことから考えされました。今日は、ささがきにしたごぼうをたっぷり炒めて作りました。
4月 4日	魚とたまごのそぼろ丼 (そぼろ丼の具) 白菜とチキンのレモンサラダ 小松菜のみぞ汁 牛乳	卵・魚 /乳	米 ツナ【魚】たまご 玉ねぎ えだ豆 砂糖 油 しうが 醤油 酢 みりん ごま油 塩 白菜 鶏肉 きゅうり にんじん ノンエッグレッシング 酒 レモン 塩 こしょう 豆腐 小松菜 大根 にんじん 油揚げ みそ 煮干だし 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 21.5 g カルシウム 370 mg 食塩相当量 2.5 g	私たちは、食べることで体に必要なエネルギーや栄養素を取り入れて生きています。食べることは、他の生き物たちの命をいたたくことであり、生命のつながりによって成立っています。食べ物を粗末に扱ったり、捨てたりすることは、命を無駄にしていることになります。食べ物を大切にして、感謝の心をもって食べましょう。	18水	ごはん 大豆と煮干しのごまがらめ 親子煮 りんご 牛乳	魚 卵 牛乳	米 大豆 いわし煮干し 砂糖 かたり粉 油 醤油 みりん ごま 米粉 たまご 玉ねぎ じやがいも 鶏肉 (ほうれん草) にんじん こんにゃく 醤油 煮干だし 砂糖 酢 しいたけ 塩 りんご	エネルギー 609 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 18.0 g カルシウム 464 mg 食塩相当量 1.9 g	気温が低い日が続き、体調をくずした、インフルエンザなどの感染症が流行している時期です。バランスの良い食事を好き嫌いせずに食べて、しっかり栄養をとることで、体がウイルスと戦う力「免疫力」をつけることができます。自分の体を守るために、苦手な食べ物にもチャレンジしてみましょう。
5月 5日	チーズホットドッグ ひじきのスマッシュティサラダ 野菜のスープ煮 ヨーグルト 牛乳	乳 魚 /乳	米 コッペパン(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト 塩) ポークソーセージ チーズ ケチャップ ウスター ソース 砂糖 キャベツ ツナ【魚】スマッシュティにんじん 醤油 砂糖 酢 ひじき 塩 こしょう じやがいも 玉ねぎ ブロッコリー 鶏肉 にんじん とりがらだし 醤油 コンソメ 白ワイン こしょう ヨーグルト	エネルギー 642 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 28.3 g カルシウム 596 mg 食塩相当量 3.3 g	「チーズホットドッグ」は家で簡単に作れるメニューです。加熱したウインナーにケチャップをからめて、切れ目をいれたパンにはさみます。上からチーズをのせてトースターで焼く、チーズがとけたらできあがります。主食と主菜と一緒にとることができます。朝ごはんにもおすすです。家族にも作ってあげましょう。	19木	パトーロール とり肉のマーマレード焼き おじゃこと小松菜の骨太サラダ 白菜のシチュー 牛乳	卵・乳 魚 乳 牛乳	米 パトーロール(小麦粉 砂糖 マーガリン たまご 脱脂粉乳 イースト 塩) 鶏肉 マーマレード みりん 醤油 酢 キャベツ 小松菜 にんじん しらす干し【魚】酢 オリーブ油 醤油 砂糖 酒 塩 こしょう 牛乳 さつまいも 白菜 玉ねぎ にんじん ベーコン しめじ バター 米粉 とりがらだし コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 603 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 24.3 g カルシウム 415 mg 食塩相当量 2.8 g	食べ物をよくかむことは、食べすぎを防いだり、消化・吸収を助けたり、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。脳の働きもよくなり、漢字を覚えたり、すばやく計算ができるようになります。よくかんで食べるため、歯ごたえのある食材を食事に取り入れることも大切です。よくかんで食べることを意識しましょう。
6月 6日	ごはん さばの南蛮漬け 野菜のごまえ のっつい汁 牛乳	魚 /乳	米 さば 油 かたり粉 砂糖 醤油 酢 玉ねぎ 米粉 ごま油 キャベツ もやし はうれん草 醤油 ごま 砂糖 豆腐 里いも 鶏肉 こんにゃくにんじん ごぼう ねぎ 煮干だし 醤油 かたり粉 干しいたけ 酒 塩 牛乳	エネルギー 630 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 24.0 g カルシウム 328 mg 食塩相当量 1.8 g	「ごま」は小さい粒の中に、骨や歯を強くするカルシウム、血液のものになる鉄などのミネラル、ビタミン、食物せんいなどの栄養素がギュッとつまっています。また、香ばしい風味と香りで食欲増進にもつながります。脂質も多く含まれるので、食べすぎには注意が必要ですが、成長期の食事にぜひ取り入れてほしい食品です。	20金	大豆のキーマカレー (カレーソース) ひじきとチーズの彩りサラダ オレンジ 牛乳	魚 乳 牛乳	米 玉ねぎ じやがいも 豚肉 カレールウ【小麦】にんじん 大豆 とりがらだし りんご ケチャップ ウスター ソース 大豆ミート 赤ワイン 油 にんにく しお味 カレー粉 キャベツ ブロッコリー どうもろこし にんじん チーズ 酢 ひじき 醤油 ごま油 砂糖 塩 オレンジ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 22.7 g カルシウム 325 mg 食塩相当量 2.8 g	「大豆」には良質なたんぱく質が多く含まれ、「肉の肉」ともよばれます。またビタミンB群、E、カルシウム、鉄といったミネラルや食物せんいも含まれます。大豆は生のまま食べても消化されず、栄養も吸収されないので、豆腐や納豆、きな粉などいろいろな加工品に姿をかえて、わたしたちの食卓に並んでいます。
9月 9日	ごはん ポークしゅうまい チャプチ 豆腐とキムチのチゲ 牛乳	魚 /乳	米 ポークしゅうまい(玉ねぎ 豚肉 でん粉 ラード 大豆たんぱく 砂糖 醤油 ごま油 しお味 塩 小麦粉) 玉ねぎ さつま揚げ【魚】春雨 にんじん にら 醤油 油 ごま油 中華スープ 砂糖 みりん 豆腐 白菜 もやし 豚肉 白菜キムチ(白菜 玉ねぎ ごま 大根 にんじん 昆布 にらりんご にんにく 砂糖 酢 唐辛子 塩 魚醤) にんじん しめじ ねぎ みそ とりがらだし 酒 コチュジャン 煮干だし 醤油 ごま油 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 21.1 g カルシウム 336 mg 食塩相当量 2.1 g	「チャプチ」は春雨を使った炒め物のことです。韓国で生まれた料理です。韓国語で「チャプ」は混ざる、「チ」は野菜という意味で、最初は野菜だけの炒め物だったそうです。1930年頃に、さつまいものでん粉で作った春雨と一緒に炒めるようになり、今のチャプチになりました。五色の食材を使うのが特徴です。	24火	北海道メニュー (豚丼の具) 海のサラダ じゃがいもとバターのみぞ汁 ハスカップゼリー/牛乳	豚丼 魚 乳 牛乳	米 豚肉 玉ねぎ にら 醤油 酢 砂糖 みりん ごま油 にんにく トウバンジャン キャベツ ブロッコリー かに 風味 かまぼこ【魚】にんじん 昆布 砂糖 醤油 塩 こしょう じゃがいも もやし 玉ねぎ にんじん どうもろこし みそ ねぎ とりがらだし バター ハスカップゼリー(砂糖 ハスカップ果汁) / 牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 15.8 g カルシウム 355 mg 食塩相当量 2.5 g	日本の食料庫とも言われる「北海道」をテーマにした献立です。養豚業が盛んな十勝地方の郷土料理である「豚丼」は、汗を流して働く農家や開拓者のために作ったスタミナ料理です。種類豊富な魚介類がどれ北海道では、昆布の養殖も盛んです。北海道で広く自生している「ハスカップ」は甘酸っぱさが特徴で、抗酸化作用があり、栄養価の高い果物です。
10月 10日	ごはん ちくわの磯辺揚げ キャベツの甘酢あえ 大根のそぼろ煮 牛乳	魚 /乳	米 ちくわ【魚】油 小麦粉 米粉 青のり キャベツ もやし 小松菜 ハム 醋 砂糖 醤油 塩 大根 玉ねぎ 厚揚げ こんにゃく 鶏肉 豚肉 にんじん えだ豆 醤油 かたり粉 砂糖 煮干だし 酒 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 19.5 g カルシウム 364 mg 食塩相当量 2.4 g	日本の食事では、食器を持って食べます。ごはん茶碗やお椀を正しく持てていますか?茶碗は、親指を上のふちにかけ、人差し指・中指・薬指・小指はそろえて、茶碗の横と下を包みように持つ。上からつかんだり、下側だけを持つと、落としやすくなります。自分の持ち方を振り返り、マナーを守って食べましょう。	25水	ごはん 春巻き 大根のナムル ちゃんぽんめん 牛乳	魚 乳・魚 牛乳	米 春巻き(豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード 醤油 小麦粉 ショートニング 春雨 でん粉 しお味 砂糖 にんにく トウバンジャン) 大根 小松菜 にんじん 玉ねぎ 醤油 砂糖 みりん ごま ごま油 トウバンジャン ちゃんぽんめん 中華めん キャベツ 玉ねぎ 牛乳 豚肉 もやし にんじん なると【魚】醤油 酒 中華スープ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 23.1 g カルシウム 329 mg 食塩相当量 2.0 g	「ちゃんぽん」は長崎県の郷土料理です。明治時代、中華料理店の店主が、中国人留学生に安くして栄養のあるもの食べさせたいと考え、野菜や肉の切れ端を炒めて、中華麺と濃いめのスープを加えて作ったのが始まりです。中国語で簡単な食事という意味の「シャンポン」から名付けられたちゃんぽんは、店主の優しい心がこもった栄養満点な料理です。
12月 12日	ごはん フィッシュバーガー ^(魚のフライ) (タルタル風サラダ) ミネストローネ バナナ/牛乳	魚 /乳	米 フィッシュバーガー(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 イースト ショートニング マーガリン 小麦胚芽) 魚のフライ(いわし 小麦粉 でん粉 油 醤油 しお味 塩 砂糖 バン粉)油 中濃ソース 小松菜 キャベツ 玉ねぎ ノンエッグドレッシング にんじん チーズ ノンエッグタルタルソース 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ トマト にんじん ベーコン 大豆 ケチャップ とりがらだし 赤ワイン コンソメ にんにく 塩 こしょう バナナ / 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 28.0 g カルシウム 347 mg 食塩相当量 2.6 g	野菜やくだものには、骨や歯をつくるミネラル、病気と戦うビタミンなど、体にとってとても大切な働きをする栄養素がふくまれています。特にビタミンは、毎日食品から補給することが必要な栄養素です。健康のために野菜やくだものを毎日300gくらい食べることを目指しましょう。	26木	アーモンドトースト オムレツのトマトソース マセドアンサラダ 野菜スープ 牛乳	乳・アーモンド 卵 牛乳	米 ミルク食パン(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩) バター アーモンド 砂糖 オムレツ(トマト 油 塩 でん粉)トマト ケチャップ 中濃ソース 砂糖 じゃがいも ブロッコリー にんじん ノンエッグドレッシング とうもろこし 塩 こしょう 大根 玉ねぎ キャベツ にんじん ベーコン とりがらだし 醤油 コンソメ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 649 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 35.3 g カルシウム 419 mg 食塩相当量 2.8 g	生活習慣が朝型の人の方が夜型の人々に比べて、勉強やスポーツの成績がよいといいう研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、体力や学習意欲が低下したりします。その結果、勉強やスポーツに悪影響が及びます。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムをとるの、朝から脳も体も元気に働くようにしましょう。
13金	ごはん とりごぼうピラフ ハートのコロッケ マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳	魚 /乳	米 コンメ 玉ねぎ 鶏肉 ごぼう ピーマン にんじん バター 白ワイン 塩 こしょう ハートのコロッケ(じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 ラード 塩 バンパン 小麦粉 コンソメ 水 おでん粉)油 キャベツ ブロッコリー マカロニ ソーラ【魚】ノンエッグドレッシング とうもろこし レモン 果汁 塩 こしょう 大根 玉ねぎ もやし にんじん ベーコン とりがらだし 醤油 コンソメ 塩 こしょう バナナ / 牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 24.4 g カルシウム 354 mg 食塩相当量 2.2 g	2月14日は「バレンタイン」です。その昔、ローマ皇帝に内緒で遠征に出る兵士を結婚させていたバレンタイン司教が、捕まつて処刑されてしましました。心優しい司教を神様としてまつり、恋人達の記念日としてバレンタインデーが作られました。日本ではチョコレートですが、世界では親しい友達と花やカードを贈りあう日になっています。	27金	ごはん ふくらぎのカレー揚げ キャベツとわかめの酢の物 豆腐のみぞ汁 牛乳	魚 牛乳	米 ふくらぎ かたり粉 油 酒 米粉 醤油 しお味 カレー粉 キャベツ きゅうり 油揚げ 醋 砂糖 醤油 みりん わかめ 塩 豆腐 小松菜 玉ねぎ にんじん えのきだけ みそ ねぎ 煮干だし 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 25.1 g カルシウム 366 mg 食塩相当量 1.7 g	魚には、人間と同じように頭も骨もあります。給食では、魚屋さんが包丁で1匹ずつ切ってくれています。すべての骨をとることは難しいので、小さな骨があるかもしれません。あわてて食事をするのにつまっています。食べる前に骨がわかったら、はして取ってから口に入れましょう。よくかんで食べれば、口の中骨が入っても、歯に当たって出すことができます。

*都合により献立は変更になることがあります。

※今月の地場産物(石川県産)…米、米粉、牛乳、卵、サバ、フクラギ、大豆、さつまいも、大根、白菜、ほうれん草、小松菜、キャベツ、白ねぎ