





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＊【 】の中には含まれるアレルギー (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＊【 】の中には含まれるアレルギー (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	ごはん			米	エネルギー	660	kcal	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	魚	米	エネルギー	607	kcal	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こ、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、上手に使用していますか？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。			
	揚げギョーザ		たんぱく質	27.0	g	さばのみそねぎ砂糖醤油みりんしょうが酒	たんぱく質			30.8		g							
	小松菜の中華あえ		脂質	25.4	g	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からだし)油醤油砂糖	脂質			20.1		g							
	麻婆豆腐		カルシウム	396	mg	じゃがいも大根鶏肉厚揚げこんにやくにんじんえだ豆醤油煮干しだし酒みりん砂糖昆布	カルシウム			353		mg							
	牛乳		乳	牛乳	食塩相当量	2.4	g			牛乳		食塩相当量	2.6	g					
3月	ごはん		魚	米	エネルギー	617	kcal	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」と言い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るにいくいと言われています。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月	ごはん	卵	米	エネルギー	592	kcal	「きんぴら」という変わった名前は、「浄瑠璃」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られました。今日は、さがきにしたごぼうをたっぷり炒めて作りましだ。			
	いわしのしょうが煮		たんぱく質	24.8	g	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)	たんぱく質			24.3		g							
	菜の花あえ		脂質	20.1	g	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	脂質			16.4		g							
	かす汁		カルシウム	391	mg	さつまいも豚肉玉ねぎ小松菜にんじんこんにやくみそねぎ煮干しだし酒	カルシウム			346		mg							
	黒糖福豆／牛乳		/乳	黒糖福豆(大豆砂糖もち米でん粉小麦粉黒糖油)／牛乳	食塩相当量	2.2	g			牛乳		食塩相当量	2.3	g					
4月	魚とたまごのそぼろ丼 (そぼろ丼の具)	卵・魚		米	エネルギー	591	kcal	私たちは、食す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。食することは、他の生き物たちの命をいたくことであり、生命のつながりによって成り立っています。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月	ごはん	魚	米	エネルギー	609	kcal	気温が低い日が続き、体調をくずしたり、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。			
	白菜とチキンのレモンサラダ		たんぱく質	28.9	g	大豆いわし煮干し砂糖かたくり粉油醤油みりんごま米粉	たんぱく質			28.7		g							
	小松菜のみそ汁		脂質	21.5	g	たまご玉ねぎじゃがいも鶏肉ほうれん草にんじんこんにやく醤油煮干しだし砂糖酒干しいたけ塩	脂質			18.0		g							
	牛乳		カルシウム	370	mg	りんご	カルシウム			464		mg							
			乳	牛乳	食塩相当量	2.5	g			牛乳		食塩相当量	1.9	g					
5月	チーズホットドッグ	魚	乳	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	エネルギー	642	kcal	「チーズホットドッグ」は家で簡単に作れるメニューです。加熱したウィ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き、チーズがとけたらできあがりです。主食と主菜と一緒にをとることができるので、朝ごはんにもおすすめです。家族にも作ってあげましょう。	19月	バターロール	卵・乳	バターロール(小麦粉砂糖マーガリンたまご脱脂粉乳イースト塩)	エネルギー	603	kcal	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に、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。			
	ひじきのスパゲッティサラダ		たんぱく質	28.6	g	鶏肉マーマレードみりん醤油酢	たんぱく質			29.3		g							
	野菜のスープ煮		脂質	28.3	g	キャベツ小松菜にんじんしらす干し【魚】酢オリブ油醤油砂糖酒塩こしょう	脂質			24.3		g							
	ヨーグルト		カルシウム	596	mg	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からだしコンソメ塩こしょう	カルシウム			415		mg							
	牛乳		乳	牛乳	食塩相当量	3.3	g			牛乳		食塩相当量	2.8	g					
6月	ごはん		魚	米	エネルギー	630	kcal	「ごま」は小さい粒の中に、骨や歯を強くするカルシウム、血液のもと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月	大豆のキーマカレー (カレーソース)	乳	米	エネルギー	632	kcal	「大豆」には良質なたんぱく質が多く含まれ、「畑の肉」ともよべれます。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。			
	さばの南蛮漬け		たんぱく質	27.7	g	玉ねぎじゃがいも豚肉カレールウ【小麦】にんじん大豆とりか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ょうがカレー粉	たんぱく質			21.2		g							
	野菜のごまあえ		脂質	24.0	g	キャベツブロッコリーとうもろこしにんじんチーズ酢ひじき醤油ごま油砂糖塩	脂質			22.7		g							
	のっぺい汁		カルシウム	328	mg	オレンジ	カルシウム			325		mg							
	牛乳		乳	牛乳	食塩相当量	1.8	g			牛乳		食塩相当量	2.8	g					
9月	ごはん		魚	米	エネルギー	615	kcal	「チャプチェ」は春雨を使った炒め物のことで、韓国で生まれた料理です。韓国語で「チャプ」は混ぜる、「チェ」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、今のチャプチェになりました。五色の食材を使うのが特徴です。	北海道メニュー			豚丼	米	エネルギー	613	kcal	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とれる北海道では、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。		
	ポークしゅうまい		たんぱく質	25.6	g	豚肉玉ねぎなら醤油酒砂糖みりんごま油にんにくトウバンジャン	たんぱく質		27.2	g									
	チャプチェ		脂質	21.1	g	キャベツブロッコリーかに風味かまぼこ【魚】にんじん酢昆布砂糖醤油塩こしょう	脂質		15.8	g									
	豆腐とキムチのチゲ		カルシウム	336	mg	じゃがいももやし玉ねぎにんじんとうもろこしみそねぎとりからだし煮干しだしバター	カルシウム		355	mg									
	牛乳		乳	牛乳	食塩相当量	2.1	g		/乳	ハスカップゼリー(砂糖ハスカップ果汁)／牛乳		食塩相当量	2.5	g					
10月	ごはん		魚	米	エネルギー	602	kcal	日本の食事では、食器を持って食べます。ごはん茶碗やお碗を正しく持てていますか？茶碗は、親指を上の方につけ、人差し指・中指・薬指・小指はそろえて、茶碗の横と下を包むように持ちます。上からつかんだり、下側だけを持つと、落とすやすくなります。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月	ごはん	乳・魚	米	エネルギー	610	kcal	「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て栄養のあるものを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。			
	ちくわの磯辺揚げ		たんぱく質	24.7	g	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ょうが砂糖干しいたけ米粉粉あめ塩)油	たんぱく質			19.1		g							
	キャベツの甘酢あえ		脂質	19.5	g	大根小松菜にんじんねぎ醤油砂糖みりんごまごま油トウバンジャン	脂質			23.1		g							
	大根のそぼろ煮		カルシウム	364	mg	中華めんキャベツ玉ねぎ牛乳豚肉もやしにんじんなた【魚】醤油酒中華スープ塩こしょう	カルシウム			329		mg							
	牛乳		乳	牛乳	食塩相当量	2.4	g			牛乳		食塩相当量	2.0	g					
12月	フィッシュバーガー (魚のフライ)	乳	乳	胚芽パンズ(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塩)	エネルギー	618	kcal	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月	アーモンドトースト	乳・アーモンド	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	エネルギー	649	kcal	生活習慣が朝型の人の方が夜型の人に比べて、勉強やスポーツの成績がよいと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、気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とのえ、朝から脳も体も元気に働けるようにしましょう。			
	(タルタル風サラダ)		たんぱく質	24.0	g	プレーンオムレツ(たまご油塩でん粉)トマトケチャップ中濃ソース砂糖	たんぱく質			21.6		g							
	ミネストローネ		脂質	28.0	g	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	脂質			35.3		g							
	バナナ／牛乳		カルシウム	347	mg	大根玉ねぎキャベツにんじんベーコンとりからだし醤油コンソメ塩こしょう	カルシウム			419		mg							
			/乳	バナナ／牛乳	食塩相当量	2.6	g			牛乳		食塩相当量	2.8	g					
13月	とりごぼうピラフ	乳	乳	米コンソ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	エネルギー	629	kcal	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、捕まって処刑されてしまいました。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月	ごはん	魚	米	エネルギー	616	kcal	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ない。あわてて食事をするとおどに付ります。食べる前に骨がわかったら、はしで取ってから口に入れます。よくかんで食べれば、口の中に骨が入っても、歯に当たって出すことができます。			
	ハートのコロッケ		たんぱく質	19.9	g	ふくらぎのカレー揚げ	たんぱく質			26.8		g							
	マカロニサラダ		脂質	24.4	g	キャベツとわかめの酢の物	脂質			25.1		g							
	野菜スープ		カルシウム	354	mg	豆腐のみそ汁	カルシウム			366		mg							
	牛乳		乳	牛乳	食塩相当量	2.2	g			牛乳		食塩相当量	1.7	g					

※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