2月　給食予定こんだて表

門前東小学校

※献立は変更になることがあります。

日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品　＊(　)の中は含まれる食品	1食あたりの栄養価	ひとくちメモ
1 水	ごはん 揚げ鶏のピリ辛ソースあえ 春雨のサラダ なめこのみそ汁 牛乳	揚げ油	米　強化米 鶏肉　油　小麦粉　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　酒　ｺﾁｭｼﾞｬﾝ　濃口しょうゆ　砂糖　みりん　にんにく　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ キャベツ　春雨　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　きゅうり　人参　錦糸卵(たまご　でん粉　砂糖　油)　塩　こしょう 大根　みそ　なめこ　小松菜　かつおだし 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.1 g カルシウム 269 mg 食塩相当量 2.1 g	なめこには食物繊維がバランスよく含まれることから、便通や腸内環境の改善が期待できます。なめこのヌメヌメとした粘液の成分は、保水力があり、胃や鼻、喉の粘膜を保護し、ウイルスや風邪から守ってくれる効果があります。
2 木	ミルクロール(減) スパゲッティナポリタン 野菜スープ 牛乳		ミルクロール【小麦　乳　大豆】 スパゲッティ　玉ねぎ　トマト　ウインナー(豚肉　水あめ　砂糖　でん粉)　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　人参　青ピーマン　ぶなしめじ　ｳｽﾀｰｿｰｽ　油　砂糖　コンソメ　にんにく　塩 白菜　ブロッコリー　もやし　人参　ベーコン　淡口しょうゆ　コンソメ　塩　パセリ　こしょう 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.7 g カルシウム 304 mg 食塩相当量 3.8 g	ナポリタンは日本人の料理長が米兵のために作ったのが始まりです。イタリアのナポリで作られていたトマトベースのパスタを参考に作られました。初めはトマトでしたが、ケチャップが主流になっています。
3 金	酢めし 手巻きの具 ツナサラダ 白菜と油揚げのみそ汁 牛乳　/　節分豆		米　強化米　大麦　すし酢 玉子焼き(卵　砂糖　でん粉　油)ウインナー(豚肉　砂糖　乳ﾀﾝﾊﾟｸ)　焼きのり キャベツ　きゅうり　まぐろ(缶詰)　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　レモン果汁 白菜　みそ　人参　油揚げ　かつおだし　顆粒かつおだし 牛乳　/　節分豆(大豆)	エネルギー 624 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 23.0 g カルシウム 300 mg 食塩相当量 1.9 g	節分の豆まきは中国から伝わった風習と言われています。豆は「魔滅（魔を滅する）」に例えられ、豆をまいて鬼を外へ追い出す行事は、無病息災を祈るという意味があるそうです。豆まきには煎った豆を使用しますが、これは「魔の目を射る」に通じます。
6 月	ごはん 卵ロール ポテトサラダ 白菜のすき焼き風煮 牛乳		米　強化米 卵ロール(たまご　でん粉　砂糖　油) じゃがいも　ブロッコリー　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　人参　塩　こしょう 豚肉　白菜　玉ねぎ　焼き豆腐　こんにゃく　ねぎ　人参　濃口しょうゆ　車麩　酒　砂糖　みりん　油 牛乳	エネルギー 659 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 22.2 g カルシウム 308 mg 食塩相当量 2.0 g	車麩はボリュームがあるため、汁物の具として使うよりも煮物の具材として使うのがおすすめです。車麩を使うからといって特別な料理を作る必要はなく、肉じゃがの肉の代わりに車麩を使うといった形で車麩を活用するのがおすすめです。
7 火	ごはん かぼちゃシューマイ ビーフン炒め 白菜スープ 牛乳　/　いちごゼリー		米　強化米 シューマイ(キャベツ　かぼちゃ　玉ねぎ　鶏肉　れんこん　小麦粉) キャベツ　もやし　ビーフン　豚肉　人参　にら　油　ごま油　生姜　濃口しょうゆ　中華スープ　塩　こしょう 白菜　ミートボール(鶏肉　豚肉　玉ねぎ　生姜　パン粉　ﾌﾟﾙｰﾝ　魚介ｴｷｽ)ねぎ　人参　とりがらだし　淡口しょうゆ　酒　中華スープ　塩　こしょう 牛乳　/　いちごゼリー(砂糖　水あめ　いちご果汁)	エネルギー 640 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.0 g カルシウム 269 mg 食塩相当量 1.5 g	ビーフンは、米粉を原料として作られた麺で、主にパサパサしていて粘り気の少ないインディカ米を使用して作られています。中国南部から発祥し、台湾や日本へと伝わったと言われています。
8 水	ごはん ミートボールの酢豚風 野菜スープ 牛乳	揚げ油	米　強化米 ミートボール(鶏肉　豚肉　玉ねぎ　生姜　パン粉　ﾌﾟﾙｰﾝ　魚介ｴｷｽ)じゃがいも　玉ねぎ　うずら卵　人参　青ピーマン　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　濃口しょうゆ　油　砂糖　酢　生姜　しいたけ キャベツ　もやし　人参　コンソメ　淡口しょうゆ　塩　パセリ　こしょう 牛乳	エネルギー 643 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 23.1 g カルシウム 273 mg 食塩相当量 3.9 g	今日のミートボールには、鉄分が強化されています。鉄分は血液中の酸素を運ぶだけでなく、エネルギーを作り出すために絶対必要な成分です。
9 木	胚芽食パン　ジャム 輪島ふぐの唐揚げ 大根とツナのサラダ コーンポタージュ 牛乳	揚げ油	胚芽食パン【小麦　乳】ジャム(ブルーベリー　砂糖　食物センイ) 輪島ふぐ　油　米粉　小麦粉　濃口しょうゆ　みりん　生姜　にんにく　こしょう 大根　キャベツ　まぐろ(缶詰)　水菜　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　レモン果汁　塩　こしょう 牛乳　玉ねぎ　とうもろこし　米粉　油　豆乳　大豆バター　とりがらだし　コンソメ　生クリーム　塩　パセリ　こしょう 牛乳	エネルギー 654 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 28.8 g カルシウム 340 mg 食塩相当量 2.9 g	2/9は「輪島ふぐ」の日です。輪島市より無料で輪島ふぐを頂きました。今回は人気の唐揚げにしました。輪島市は天然フグの漁獲量1位になったことがあるほど「ふぐ」産地です。
10 金	（麦飯） チキンカレー カラフルサラダ 牛乳		米　強化米 玉ねぎ　じゃがいも　鶏肉　カレールウ(乳無し)　人参　とりがらだし　グリンピース　トマトケチャップ　ウスターソース　赤ワイン　油　生姜　にんにく　カレー粉 キャベツ　ブロッコリー　とうもろこし　赤ピーマン　酢　淡口しょうゆ　砂糖　油　塩　こしょう 牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.8 g カルシウム 275 mg 食塩相当量 2.9 g	カラフルサラダは「緑」「赤」「黄」「黄緑」の色を使ったサラダです。赤パプリカを少し使うときれいなサラダになります。カレーに合わせてサッパリサラダにしてあります。
13 月	わかめごはん 鶏肉のマヨチーズ焼き グリーンサラダ 大根と厚揚げのみそ汁 牛乳		米　強化米　大麦　わかめ　砂糖　塩 鶏むね肉　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　塩　こしょう　パセリ　シュレッドチーズ キャベツ　ブロッコリー　人参　きゅうり　酢　油　砂糖　淡口しょうゆ　塩　こしょう じゃがいも　厚揚げ　大根　みそ　小松菜　かつおだし　顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 19.0 g カルシウム 364 mg 食塩相当量 2.5 g	マヨネーズで柔らかくした鶏肉にシュレッドチーズをかけてオーブンで焼きました。脂身が少ないむね肉を使っています。むね肉はもも肉に比べて、焼くと少し硬くなるのが特徴です。
14 火	ごはん ハートのコロッケ 水菜のサラダ ジュリアンスープ 牛乳　/　ハートのチョコプリン	揚げ油	米　強化米 コロッケ(じゃがいも　玉ねぎ　鶏肉　豚肉　砂糖　小麦粉)　油 キャベツ　水菜　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　人参　こしょう 白菜　玉ねぎ　もやし　人参　コンソメ　淡口しょうゆ　塩　パセリ　こしょう 牛乳　/　チョコプリン(豆乳　砂糖　ココア)	エネルギー 684 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 26.1 g カルシウム 408 mg 食塩相当量 2.6 g	バレンタインということで、「ハート」がモチーフの献立になっています。カカオに含まれるカカオポリフェノールには、動脈硬化を防ぐ働きがあります。
15 水	ごはん ぶりの照り焼き 切干大根のそぼろ炒め じゃがいものみそ汁 牛乳	魚	米　強化米 ぶり　酒　濃口しょうゆ　みりん　砂糖 豚肉　人参　切干大根　えだまめ　濃口しょうゆ　砂糖　酒　油　みりん　しいたけ じゃがいも　小松菜　みそ　油揚げ　かつおだし 牛乳	エネルギー 628 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 19.9 g カルシウム 293 mg 食塩相当量 1.8 g	たんぱく質は血液や筋肉など体をつくる栄養素です。体をつくっているたんぱく質は新陳代謝により、常に分解され、新しくつくり直されています。そのため、たんぱく質は毎日とり入れることが大切です。
16 木	キャロットパン トンカツ コールスローサラダ 春雨のスープ 牛乳 / デコポン	揚げ油	キャロットパン【小麦　乳　たまご　大豆】 トンカツ(豚肉　パン粉　かたくり粉　大豆粉)　油　中濃ｿｰｽ キャベツ　水菜　とうもろこし　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　人参　酢　油　砂糖　塩　こしょう 玉ねぎ　豚肉　人参　油　とりがらだし　春雨　濃口しょうゆ　コンソメ　塩　パセリ 牛乳　/　デコポン	エネルギー 614 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 27.2 g カルシウム 310 mg 食塩相当量 3.0 g	デコポンにはビタミンCがたっぷり含まれています。ビタミンCには、強い抗酸化作用があり風邪などの病気に対する抵抗力を強めるはたらきがあります。他にもシミやシワを防ぐはたらきがあるため美肌の効果も期待されます。
17 金	ごはん さばのねぎみそ焼き れんこんサラダ とうふのみそ汁 牛乳	魚	米　強化米 さば　みそ　ねぎ　砂糖　みりん　酒　淡口しょうゆ　生姜　油　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ れんこん　ブロッコリー　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　赤ピーマン　鶏肉　濃口しょうゆ　酢　酒　砂糖 木綿豆腐　じゃがいも　ねぎ　みそ　かつおだし　顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 637 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 22.9 g カルシウム 277 mg 食塩相当量 2.3 g	れんこんにはビタミンCが多く含まれています。その量はみかんの約1.5倍です。本来、ビタミンCは熱に弱いですが、れんこんに含まれるでんぷん質がビタミンCを守るため、加熱料理しても残存率は高いです。
20 月	ごはん いわしのみそ煮 切り干し大根のうま煮 肉じゃが 牛乳	魚	米　強化米 いわし　砂糖　みそ　生姜　ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ さつま揚げ　人参　切干大根　淡口しょうゆ　濃口しょうゆ　かつおだし　しいたけ　砂糖　こんぶ　酒　みりん じゃがいも　玉ねぎ　人参　こんにゃく　豚肉　濃口しょうゆ　グリンピース　酒　砂糖　みりん　油　顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 15.2 g カルシウム 325 mg 食塩相当量 2.3 g	いわしはビタミンDの含有量が高く骨を丈夫にしてくれるほか、最近の研究ではがん予防にも効果が期待できると考えられています。その他にもカルシウムやタンパク質などのバランスの良いお魚です。
21 火	ひじきごはん 肉団子のケチャップあん マセドアンサラダ のっぺい汁 牛乳		米　強化米　えだまめ　大麦　ひじき　人参　油揚げ　淡口しょうゆ　みりん　塩 肉団子(鶏肉　豚肉　玉ねぎ　パン粉　ごま油　生姜)ケチャップ　砂糖　かたくり粉 じゃがいも　キャベツ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　玉ねぎ　赤パプリカ　きゅうり　塩　こしょう 大根　里芋　人参　ねぎ　油揚げ　濃口しょうゆ　淡口しょうゆ　片栗粉　しいたけ　かつおだし　塩 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 22.1 g カルシウム 384 mg 食塩相当量 2.6 g	ひじきを含めた海藻類は、ヨウ素やナトリウム、カリウム、カルシウムを多く含んでいます。中でもひじきには、ヨウ素やカルシウムが多く含まれています。
22 水	ごはん メンチカツ 野菜炒め えのきのみそ汁 牛乳	揚げ油	米　強化米 メンチカツ(キャベツ　鶏肉　豚肉　玉ねぎ　パン粉　大豆粉)油　中濃ｿｰｽ キャベツ　玉ねぎ　もやし　人参　油　コンソメ　塩　こしょう 木綿豆腐　ねぎ　えのきたけ　みそ　かつおだし 牛乳	エネルギー 643 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 24.5 g カルシウム 486 mg 食塩相当量 2.2 g	エノキタケは見た目が白く、栄養素など無いと、ずっと思われてきました。ところが、そんなエノキタケの栄養効果は近年見直され、豊富な食物繊維やビタミンB群などが含まれていることがわかっています。
24 金	ごはん(減) 揚げギョウザ おひたし カレーうどん汁 牛乳	揚げ油	米　強化米 ひじきギョウザ(キャベツ　玉ねぎ　にら　鶏肉　豚脂　ひじき　でん粉　醤油　ごま油　大豆粉　)油 小松菜　もやし　キャベツ　人参　濃口しょうゆ　みりん　砂糖 うどん　玉ねぎ　ねぎ　豚肉　カレールウ　人参　濃口しょうゆ　油揚げ　とりがらだし　酒　かつおだし　油　カレー粉 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 22.6 g カルシウム 310 mg 食塩相当量 2.6 g	うどん汁の時は、うどんが入るので、その分ごはんは1割減となっています。今回はカレーうどんです。すこしかつおだしが入った和風味となっています。
27 月	ごはん　ふりかけ 厚焼き玉子 野菜のナムル 大根のそぼろ煮 牛乳	魚 ｽｸﾗﾑ	米　強化米　瀬戸風味ふりかけ(ごま　かつお節　砂糖　のり　小麦胚芽) 卵焼き(卵　砂糖　でん粉) もやし　キャベツ　ほうれん草　人参　ロースハム【乳・卵なし】　酢　濃口しょうゆ　砂糖　ごま油　中華スープ　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ 大根　玉ねぎ　豚肉　こんにゃく　人参　さやいんげん　油　濃口しょうゆ　片栗粉　砂糖　淡口しょうゆ　酒　顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 20.2 g カルシウム 314 mg 食塩相当量 2.0 g	ほうれん草の主な栄養素は、鉄分やカリウム、マグネシウム、カロテンなどです。 栄養がたっぷり入っているほうれん草は、日本では江戸時代のころから数多くの調理方法で食べられています。
28 火	（麦飯） 野菜たっぷり肉みそ丼 ブロッコリーのごまマヨあえ わかめスープ 牛乳　/　豆乳プリン		米　強化米　大麦 豚肉　もやし　チンゲン菜　人参　玉ねぎ　牛肉　八丁みそ　酒　砂糖　濃口しょうゆ　ごま　ごま油　にんにく ブロッコリー　キャベツ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　人参　濃口しょうゆ　すりごま もやし　とうもろこし　とりがらだし　淡口しょうゆ　わかめ　中華スープ　濃口しょうゆ　白ワイン　塩　こしょう 牛乳　/　豆乳プリン(豆乳　砂糖)	エネルギー 658 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 25.3 g カルシウム 302 mg 食塩相当量 2.3 g	肉みそ丼は、ひき肉を炒めて八丁みそと砂糖と醤油で味付けした肉みそと、炒めた野菜を混ぜ合わせて、ごはんにのせて丼にしました。濃い味の肉みそが食欲につながるアクセントとなっています。

2/9は「輪島ふぐの日」です。輪島市より市内の小中学生に「輪島ふぐ」が無料で提供されます。門前共同調理場では唐揚げにして提供します。また、2/27には輪島市より「ほうれん草」が無料で提供されます。地元の食材を美味しくいただきましょう。