

2月

給食予定こんだて表

※献立は変更になることがあります。

門前東小学校
門前西小学校

日曜日	こんだて	アレルギー	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	日曜日	こんだて	アレルギー	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
3月	ごはん	米	強化米	エネルギー 602 kca たんばく質 25.0 g	ガーリックグリルチキンは鶏もも肉を、ハチミツや生姜・ニンニク・醤油・レモン汁を混ぜただれにつけ込んで、オーブンで焼きます。	ごはん 鶏肉のピリ辛ソース	米	強化米	エネルギー 619 kca たんばく質 24.8 g	なめこには、免疫カアップや疲労回復といった身近な効果、キノコ類に特徴的な整腸作用や便秘の解消といった効果が期待できます。他にも、美肌や美髪や冷え症の改善といった美容効果も高いです。	
	大根ツナサラダ	鶏肉	はちみつ 濃口しょうゆ 白ワイン レモン果汁 生姜 塩 にんにく こしょう	脂質 21.0 g			たんばく質 20.5 g				
	たまごスープ	だし	だいこん きゅうり ノエックドレッシング【卵・乳なし】 まぐろ(缶詰) 人参 こしょう	カルシウム 294 mg			たんばく質 285 mg				
	牛乳	たまご	玉ねぎ たまご チンゲン菜 人参 淡口しょうゆ ごま油 中華スープ 片栗粉 塩 こしょう	食塩相当量 2.3 g			たんばく質 2.1 g				
4月	ごはん	米	強化米	エネルギー 639 kca たんばく質 22.1 g	国産のぶりを西京みそで味付けし、パン粉をまぶして揚げました。ソースをかけなくても美味しい下味がついているので、そのまま食べられるフライです。	ごはん さばのスタミナ焼き	米	強化米	エネルギー 603 kca たんばく質 26.5 g	鯖にはタンパク質やビタミンDなどが含まれていますが、食物繊維やビタミンCなどの栄養素がほとんど含まれていません。野菜やきのこ類、海藻類と組み合わせると、不足する栄養素を補うことが出来ます。	
	ぶり味噌漬けフライ	青魚	ぶり味噌漬けフライ(ぶり みそ 砂糖 パン粉)油	脂質 21.4 g			たんばく質 20.7 g				
	ポテトサラダ	じゃがいも	ノエックドレッシング【卵・乳なし】 ブロッコリー 人参 ロースハム【乳・卵なし】 塩 こしょう	カルシウム 307 mg			たんばく質 330 mg				
	白菜と鶏団子のスープ	白菜	鶏団子(鶏肉 玉ねぎ ねぎ パン粉 生姜) 人参 鶏ガラだし 淡口しょうゆ 酒 中華スープ 塩 こしょう	食塩相当量 1.8 g			たんばく質 2.1 g				
5月	コッペパン		冷凍コッペパン(小麦粉 黒糖蜜 砂糖 ショートニング)	エネルギー 647 kca たんばく質 24.2 g	パンを食べる時の注意点は、一口ずつちぎって食べることです。一度にたくさんパンを口の中に入れて食べると、のどに詰まる可能性があります。ちぎることで目で見て量の調節をすることが出来るのです。	冷凍食パン	乳	冷凍食パン(小麦粉 マーガリン 砂糖 牛乳 大豆)	エネルギー 637 kca たんばく質 22.6 g	ポターージュとスープはどちらも西洋料理の汁物という意味で、フランス語か英語かの違いだけです。日本では、サラサラしている物をスープ、とろみがあり水分が少ない物をポターージュと呼ぶことが多いです。	
	肉じゃがコロッケ	肉じゃが	コロッケ(じゃがいも 牛肉 玉ねぎ パン粉 小麦粉 油 大豆) 油	脂質 27.5 g			たんばく質 30.5 g				
	コールスローサラダ	キャベツ	人参 ノエックドレッシング【卵・乳なし】 とうもろこし 酢 油 砂糖 塩 こしょう	カルシウム 292 mg			たんばく質 455 mg				
	ポークビーンズ	玉ねぎ	トマト 豚肉 人参 マカロニ 大豆 トマトケチャップ 鶏ガラだし 赤ワイン 砂糖 オリーブ油 コンソメ にんにく	食塩相当量 2.2 g			たんばく質 3.2 g				
6月	ごはん	米	強化米	エネルギー 613 kca たんばく質 24.4 g	おからは水溶性も不溶性も含まれますが、圧倒的に多いのは不溶性食物繊維です。不溶性食物繊維は、便の量を増やすことで腸を刺激し便通を促します。その働きにより便秘を解消することが出来ます。	ごはん 揚げじゃがのチリソース	米	強化米	エネルギー 650 kca たんばく質 21.1 g	カリフラワーはビタミンKが豊富で、血液を凝固させたり、骨の形成に関係したりしています。また低カロリーでありながら、食物繊維が多く含まれているので、ダイエット向けの野菜です。	
	しゅうまい	しゅうまい	(豚肉 玉ねぎ パン粉 生姜 砂糖 小麦粉)	脂質 19.2 g			たんばく質 21.6 g				
	うの花	おから	【大豆】 鶏肉 こんにやく 人参 ごぼう ねぎ ちくわ(鱧、卵・乳なし) 濃口しょうゆ 酒 油 みりん ごま油 ごま 砂糖	カルシウム 304 mg			たんばく質 460 mg				
	貝だくさんみそ汁	大根	豚肉 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ みそ 人参 油揚げ【大豆】 かつおだし 顆粒かつおだし	食塩相当量 2.2 g			たんばく質 9.4 g				
7月	(麦飯)	米	強化米 大麦	エネルギー 632 kca たんばく質 22.8 g	八丁みそは、濃厚なコクとほのかな酸味、独特の渋味や苦みがあり、糖分が少ないため甘味は少ないのが特徴です。色が濃いですが、舌で感じる塩味は控えめです。長期間熟成されているため、塩の角が取れてまろやかで旨味のある味わいを楽しめます。	(麦飯) チキンカレー	米	強化米	エネルギー 649 kca たんばく質 21.2 g	タンパク質は体の筋肉や臓器、皮ふ、血液、髪の毛などを作る大切な材料になります。鶏肉のタンパク質は必須アミノ酸がすべて入っている良質なタンパク質で、消化吸収率も優れています。	
	野菜たっぷり肉みそ丼	豚肉	みそ 玉ねぎ 人参 鶏肉 カレールウ【乳無・バナナ無】 人参 鶏ガラだし 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	脂質 21.9 g			たんばく質 19.9 g				
	ブロッコリーのごまマヨあえ	ブロッコリー	キャベツ ノエックドレッシング【卵・乳なし】 人参 濃口しょうゆ すりごま	カルシウム 304 mg			たんばく質 276 mg				
	ワンタンスープ	たけのこ	水煮 ワンタン(小麦粉) とうもろこし 鶏ガラだし 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	食塩相当量 2.2 g			たんばく質 2.9 g				
10月	ごはん(減)	米	強化米	エネルギー 620 kca たんばく質 21.2 g	まるごと骨まで食べられるきびなごを、じゃがいもを粒状にした衣でフライにしています。骨ごとなので、カルシウムがしっかりと摂れる献立です。よく噛んで食べましょう。	ごはん アジフィレフライ	米	強化米	エネルギー 612 kca たんばく質 19.0 g	切干大根は生の大根とは全く異なる風味と食感が特徴です。千切りにした大根を天日で干し、乾燥させて作ります。日本に古くから伝わる保存食です。	
	きびなごフライ	魚卵	きびなごフライ(きびなご 砂糖 生姜 テンパン) 油	脂質 21.9 g			たんばく質 21.4 g				
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー	キャベツ ノエックドレッシング【卵・乳なし】 ロースハム【乳・卵なし】 濃口しょうゆ	カルシウム 353 mg			たんばく質 332 mg				
	たまごあんかけうどん	たまご	うどん たまご ねぎ 濃口しょうゆ 人参 片栗粉 淡口しょうゆ かつおだし 砂糖 昆布だし	食塩相当量 2.0 g			たんばく質 2.1 g				
12月	(麦飯)	米	強化米 大麦	エネルギー 658 kca たんばく質 21.0 g	チンゲン菜には、βカロテンが豊富に含まれています。淡色野菜と間違われてしまうことも多いようですが、れっきとした緑黄色野菜です。しかも、ピーマンの6倍ものβカロテンを含んでいます。	(ごはん) マーボー丼	米	強化米	エネルギー 609 kca たんばく質 23.3 g	たくあんは生の大根とは全く異なる風味と食感が特徴です。これは、大根に含まれる辛味成分が発酵の段階で分解されて、他の成分と結合していく際に黄色の色素が生成されるためです。	
	まぜまぜチキンライス	玉ねぎ	鶏肉 トマトケチャップ とうもろこし グリンピース マッシュルーム 大豆バター(油 豆乳 大豆粉) 白ワイン 油 ウスターソース 砂糖 コンソメ 塩 こしょう	脂質 19.3 g			たんばく質 17.3 g				
	マカロニサラダ	マカロニ	キャベツ ノエックドレッシング【卵・乳なし】 人参 塩 こしょう	カルシウム 294 mg			たんばく質 331 mg				
	豆腐とチンゲン菜のスープ	木綿豆腐	チンゲン菜 片栗粉 コンソメ 淡口しょうゆ 白ワイン しいたけ 塩 こしょう	食塩相当量 2.5 g			たんばく質 2.9 g				
13月	ごはん ひじきのり	青魚	米 強化米 ひじきのり(水あめ 砂糖 のり ひじき 煮干し かつお 醤油)	エネルギー 624 kca たんばく質 25.3 g	筋肉の成長には必須アミノ酸がそろった魚・肉・卵の動物性タンパク質が効果的です。生活習慣病の予防や腸内環境の改善をめざす場合は、大豆や野菜の植物性タンパク質が適しています。	ごはん 肉団子ケチャップ	米	強化米	エネルギー 660 kca たんばく質 21.2 g	発芽大豆は、芽が出始めた瞬間の大豆です。大豆が発芽して1週間ほど経つと、芽ができて「もやし」になってしまいます。発芽の瞬間に蓄えてきた栄養素をエネルギーに変換するため発芽大豆は栄養価が高いのが特徴です。	
	卵焼き	たまご	たまごやき(鶏卵 濃粉 砂糖 油 みりん カルシウム強化)	脂質 20.0 g			たんばく質 19.4 g				
	五目煮豆	こんにやく	大豆 ごぼう 鶏肉 人参 えだまめ 砂糖 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 油 酒 顆粒かつおだし	カルシウム 437 mg			たんばく質 331 mg				
	みそ汁	もやし	人参 みそ 油揚げ【大豆】 麩【小麦】 かつおだし わかめ	食塩相当量 2.6 g			たんばく質 2.3 g				
14月	ごはん	米	強化米	エネルギー 698 kca たんばく質 15.5 g	バレンタイン給食 チョコレートやココアに含まれるカカオポリフェノールには、活性酸素を抑える働きがあり生活習慣病に有効であるといわれています。他にもチョコレートには食物繊維や鉄などの栄養が含まれています。	わかめごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き	米	強化米 大麦 わかめ 砂糖 塩	エネルギー 602 kca たんばく質 24.5 g	わかめには、食物繊維・ビタミン・ミネラルがたくさん含まれています。特に食物繊維が多いのが特徴です。食物繊維には、糖やコレステロールの吸収を抑える効果があると言われていいます。	
	ハートのコロッケ	ハートのコロッケ	(じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 小麦粉) 油	脂質 27.2 g			たんばく質 18.4 g				
	水菜のサラダ	キャベツ	水菜 ノエックドレッシング【卵・乳なし】 ロースハム【乳・卵なし】 こしょう	カルシウム 407 mg			たんばく質 347 mg				
	ジュリアンスープ	白菜	玉ねぎ もやし 人参 ベーコン【乳・卵なし】 コンソメ 淡口しょうゆ 塩 パセリ こしょう	食塩相当量 2.8 g			たんばく質 2.5 g				