

曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		3 ★節分★		4		5		6		7 ★にくの日★	
		エネルギー(kcal)		633		622		605		634	
		たんぱく質(g)		779		791		773		778	
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③あぶらあげ だいず どうふ みそ とうにゅう ④いわし		③とりくに いんげんまめ だいず		③どうふ とりくに ぶたにく みそ あぶらあげ ④ぎゅうにく ぶたにく		③ウインナー ④とりくに すなぎも		③ぶたにく あぶらあげ ④ハム	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ⑤かつおぶし		②ぎゅうにゅう ③スキムミルク ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③わかめ		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう	
おもに体のちようし をととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん ⑤あおピーマン あかピーマン		③にんじん ほうれんそう ④にんじん		③にんじん にはら ④ほうれんそう にんじん		③にんじん ブロッコリー こまつな パセリ		③にんじん ④あおピーマン にんじん	
	4群 ビタミンC	③たまねぎ えのきたけ はくさい ふかねぎ ごぼう		③たまねぎ しめじ はくさい ④コーン キャベツ きゅうり		③たまねぎ えのきたけ はくさい ④しょうが にんにく だいずもやし		③たまねぎ キャベツ		③しょうが たまねぎ ふかねぎ たけのこ しいたけ こんにゃく ④だいこん キャベツ ⑤みかん	
おもにエネルギーの ものになるもの	5群 炭水化物	①こめ ③さとう ④さとう てんぷん		①コッペパン ③さつまいも こめ ④さとう		①こめ ③でんぷん ④さとう		①こくとうパン ③じゃがいも マカロニ ④でんぷん さとう		①こめ ③さとう ④さとう ⑤さとう	
	6群 脂質	⑤あぶら ごま		③あぶら なまクリーム ④ごま あぶら		③ごまあぶら ④ごまあぶら ごま		③あぶら ④あぶらアーモンド		③あぶら ④あぶら	
調味料・その他		③煮干しだし ④醤油 みりん ⑤醤油 みりん		③こしょう 塩 鶏がらスープ ④醤油 酢		③塩 唐辛子 鶏がらスープ 醤油 みりん ④酒 醤油		③鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう ④ケチャップ 酒 醤油		③こしょう 塩 醤油 みりん かつお節だし ④酒 みりん 醤油 ケチャップ カレー粉 塩 こしょう	
ぜひご家庭で!		肉 卵 果物		魚 小魚 緑黄色野菜		豆 乳製品 芋		卵 魚 淡色野菜		小魚 海藻 種実	
メモ		昨日は節分でした。「鬼は外、福は内」と言って、1年元気に過ごせるように鬼を払います。給食でも鬼がきらいな「いわし」の生姜煮をしっかりと食べて鬼を追い払いましょう。食べる時はよく噛んで食べてくださいね。		白菜の故郷は中国で、英語で「Chinese cabbage」です。一年中栽培されていますが、この時期が旬の白菜は一玉の重量が重く、寒くなるほど甘味が増しておいしくなります。今日はクリームシチューにたっぷり使いました。		キムチは韓国の伝統的な漬物です。キムチには唐辛子が欠かせません。唐辛子に含まれる「カプサイシン」という辛み成分は胃や腸を刺激して食欲をアップさせてくれたり、食べ物の消化を良くしてくれます。		ブロッコリーはビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がたくさん含まれている緑黄色野菜です。私たちがよく食べるのはブロッコリーの頭の方で、花のつぼみを食べています。他に、茎も食べることができます。		2月9日は語呂合わせで「肉の日」ということで、ナンチクさんから「ゆずポーク」を提供いただきました。普通の豚肉に比べて臭みが少なく、柔らかいことが特徴です。ゆずポーク丼の具をごはんにかけて感謝の気持ちを持って食べましょう。	
		10		11 建国記念の日		12		13		14	
		エネルギー(kcal)		624		619		620		710	
		たんぱく質(g)		769		800		793		863	
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③とりくに あつあげ		④とりにく たまご ⑤ぶたにく		③ぶたにく レンズまめ ④ウインナー		③ぶたにく ④とりにく ぶたにく		③ぶたにく ④とりにく ぶたにく	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③こなチーズ	
おもに体のちようし をととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん ④ブロッコリー にんじん		③はねぎ ④にんじん ⑤にんじん		③にんじん パセリ ④にんじん あかピーマン ほうれんそう		③にんじん あおピーマン		③にんじん あおピーマン	
	4群 ビタミンC	③しょうが しいたけ たまねぎ えだまめ こんにゃく ④きゅうり コーン		④いたけ だいこん ⑤たまねぎ キャベツ		③たまねぎ コーン キャベツ ④えだまめ たまねぎ		③にんにく しめじ たまねぎ えだまめ りんご ④たまねぎ ⑤もも みかん パイン		③にんにく しめじ たまねぎ えだまめ りんご ④たまねぎ ⑤もも みかん パイン	
おもにエネルギーの ものになるもの	5群 炭水化物	①こめ ③さとう ③じゃがいも さとう ④さとう		①こめ ③さとう ④さとう ⑤こむぎこ はるさめ てんぷん こめこ		①こめ ③さとう ④さとう ⑤こむぎこ はるさめ てんぷん こめこ		①こめ ③さとう ④さとう ⑤こむぎこ はるさめ てんぷん こめこ		①こめ ③さとう ④さとう ⑤こむぎこ はるさめ てんぷん こめこ	
	6群 脂質	③あぶら ④アーモンド		③あぶら ④アーモンド		③あぶら ④アーモンド		③あぶら ④アーモンド		③あぶら ④アーモンド	
調味料・その他		③醤油 みりん かつお節だし ④醤油 酢 こしょう		③醤油 みりん かつお節だし ④醤油 酢 こしょう		③醤油 みりん かつお節だし ④醤油 酢 こしょう		③醤油 みりん かつお節だし ④醤油 酢 こしょう		③醤油 みりん かつお節だし ④醤油 酢 こしょう	
ぜひご家庭で!		豆 魚 海藻		豆 魚 海藻		豆 魚 海藻		豆 魚 海藻		豆 魚 海藻	
メモ		食べ物クイズです!フランス語で「大地のりんご」と呼ばれている食べ物は何でしょうか? ①大根 ②じゃが芋 ③すいか 正解は②じゃが芋です。じゃが芋には果物のようにビタミンCが多く含まれています。		和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、はしの使い方は重要です。「切る・はさむ・混ぜる」などの多様な機能があり、正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。		キムチは韓国の伝統的な漬物です。キムチには唐辛子が欠かせません。唐辛子に含まれる「カプサイシン」という辛み成分は胃や腸を刺激して食欲をアップさせてくれたり、食べ物の消化を良くしてくれます。		ブロッコリーはビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がたくさん含まれている緑黄色野菜です。私たちがよく食べるのはブロッコリーの頭の方で、花のつぼみを食べています。他に、茎も食べることができます。		2月9日は語呂合わせで「肉の日」ということで、ナンチクさんから「ゆずポーク」を提供いただきました。普通の豚肉に比べて臭みが少なく、柔らかいことが特徴です。ゆずポーク丼の具をごはんにかけて感謝の気持ちを持って食べましょう。	



2月 献立予定表(後半)



曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		17		18		19		20		21 ★そごood給食★	
		エネルギー(kcal)		626		699		718		625	
		たんぱく質(g)		794		895		885		769	
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③とりくに こうやどうふ たまご ⑤いわし		③とりくに いんげんまめ とうにゅう ④まぐろ		①たまご ③とうふ みそ ④とりくに		③ぶたにく だいず うずらたまご あかみそ ④たら ⑤だいず		③あぶらあげ みそ ④ぶたにく とうふ	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ④きわかめ こんぶ つのまた キリンサイ		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③わかめ		②ぎゅうにゅう ⑤スキムミルク		②ぎゅうにゅう	
おもに体のちようし をととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん はねぎ ③しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ えだまめ ④だいこん きゅうり コーン		③にんじん アスパラガス ④パセリ ③たまねぎ はくさい ④たまねぎ コーン		①たかな ③にんじん ⑤ブロッコリー ③だいこん ふかねぎ ④にんにく ⑤コーン		③にんじん こまつな ④パセリ ③しょうが にんにく たまねぎ きくらげ たけのこ ④たまねぎ にんにく		③にんじん こまつな ④にんじん ③たまねぎ もやし だいこん ④しいたけ こんにゃく はくさい えのきたけ ふかねぎ	
	4群 ビタミンC	①こめ おぎ ③さとう ④さとう ⑤でんぶん さとう こめこ		①せわりパン ③じゃがいも こめこ ④でんぶん ③バター ④マヨネーズ		①こめ ③じゃがいも ④でんぶん ①ごま ごまあぶら ④あぶら		①コッペパン ③ビーフン さとう ④さとう じゃがいも ⑤さとう ④あぶら ごまあぶら ⑤あぶら		①こめ ③さつまいも ④さとう	
おもにエネルギーの ものになるもの	5群 炭水化物	③醤油 みりん 酒 かつお節だし ④醤油 酢 塩 こしょう		③こしょう 鶏がらスープ 塩 ④みりん 醤油		③煮干しだし ④こしょう 塩 醤油 酒 ⑤ゆずポン酢		③塩 酒 トウバンジャン 醤油 鶏がらスープ ④醤油 ケチャップ トウバンジャン ⑤カカオ ココア		③煮干しだし ④酒 醤油 みりん	
	6群 脂質	③しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ えだまめ ④だいこん きゅうり コーン		③にんじん アスパラガス ④パセリ ③たまねぎ はくさい ④たまねぎ コーン		①たかな ③にんじん ⑤ブロッコリー ③だいこん ふかねぎ ④にんにく ⑤コーン		③にんじん こまつな ④パセリ ③しょうが にんにく たまねぎ きくらげ たけのこ ④たまねぎ にんにく		③にんじん こまつな ④にんじん ③たまねぎ もやし だいこん ④しいたけ こんにゃく はくさい えのきたけ ふかねぎ	
調味料・その他		③しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ えだまめ ④だいこん きゅうり コーン		③にんじん アスパラガス ④パセリ ③たまねぎ はくさい ④たまねぎ コーン		①たかな ③にんじん ⑤ブロッコリー ③だいこん ふかねぎ ④にんにく ⑤コーン		③にんじん こまつな ④パセリ ③しょうが にんにく たまねぎ きくらげ たけのこ ④たまねぎ にんにく		③にんじん こまつな ④にんじん ③たまねぎ もやし だいこん ④しいたけ こんにゃく はくさい えのきたけ ふかねぎ	
ぜひご家庭で!		乳製品 緑黄色野菜 芋		豆製品 小魚 淡色野菜		豆 魚 果物		豆製品 緑黄色野菜 種実		小魚 卵 緑黄色野菜	
メモ		卵は、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどいろいろな栄養素を含んでいます。しかし、ビタミンCと食物繊維は不足しているため、野菜と一緒にサラダなどで食べると栄養バランスがさらに良くなります。		給食の前にきれいに手を洗いました。手には見える汚れの他にも目に見えない細菌やウイルスがついていることがあります。体の中に細菌やウイルスを持ち込まないように、食事の前、家に帰った時などこまめに手を洗うことが大切です。		今日の給食は、諏訪小学校6年生の皆さんが家庭科の授業の中で考えてくれたものです。栄養のバランスはもちろん、地産地消を取り入れ、いりどり豊かな1食分の献立が出来上がりました。		普段の食事の姿勢をふり返ってみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついたり、足を組んだりぶらぶらさせていませんか?悪い姿勢で食べると消化しにくくなったり、こぼしやすくなってしまう。良い姿勢でお皿を持って食べましょうね。		今日は曾於市で作られたお米、人参、大根、椎茸、白菜、深ねぎ、豆腐を使った「そごood給食」です。地元の食材をふんだんに使いました。感謝の気持ちを持って、おいしくいただきます。	
		24		25		26		27		28	
		エネルギー(kcal)		628		628		667		729	
		たんぱく質(g)		824		778		852		909	
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③ぶたにく		③あぶらあげ とうふ みそ		③ぶたにく レッドキドニー だいず レンズまめ ④ウインナー		③ぶたにく あつあげ あさり うずらたまご ④だいず		③ぶたにく あつあげ あさり うずらたまご ④だいず	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ ④ひじき		②ぎゅうにゅう ④きびなご		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう	
おもに体のちようし をととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん トマト ④にんじん あかピーマン ③にんにく たまねぎ ④キャベツ きゅうり		③にんじん こまつな ④あおピーマン あかピーマン ③だいこん ごぼう こんにゃく えのきたけ ④たまねぎ ゆず		③にんじん アスパラガス トマト パセリ ④ブロッコリー ③にんにく たまねぎ えだまめ ④コーン		③にんじん チンゲンサイ ④パセリ ④ブロッコリー ③にんにく たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ もやし ④パナナ		③にんじん チンゲンサイ ④パセリ ④ブロッコリー ③にんにく たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ もやし ④パナナ	
	4群 ビタミンC	①こめ おぎ ③さとう ④さとう ⑤でんぶん さとう		①こめ おぎ ③じゃがいも ④でんぶん さとう ③ごま ④あぶら ごまあぶら		①こめ おぎ ③さつまいも ④さとう じゃがいも ⑤さとう ④あぶら ごまあぶら		①こめ おぎ ③さつまいも ④さとう じゃがいも ⑤さとう ④あぶら ごまあぶら		①こめ おぎ ③さつまいも ④さとう じゃがいも ⑤さとう ④あぶら ごまあぶら	
おもにエネルギーの ものになるもの	5群 炭水化物	③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉	
	6群 脂質	③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉	
調味料・その他		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉	
ぜひご家庭で!		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉	
メモ		しっかり食べて肌の乾燥や便秘・病気などから体を守ろう		ひじきは、見た目が黒くて短い鹿のしっぽに似ていることから漢字で「鹿尾菜」と書きます。背や歯を作るカルシウムやお腹の中を掃除してくれる食物繊維などの栄養がたっぷり詰まっています。		今日のみそ汁に入っている大根、ごぼう、人参、じゃが芋は根菜類の野菜です。ごぼうは、地中深くまで細く長く根を張る野菜であることから、「家や家業がその土地に根付いて安定する」縁起が良い食材とされています。		ポークビーンズは、アメリカの代表的な家庭料理で、豚肉と豆を主な材料としたトマト味の煮込み料理です。今日は3種類の豆を入れました。それぞれ何の豆かわかりますか?正解は献立表を見て確認してみてくださいね。		ハ宝菜の「ハ宝」とは「夢」のという意味です。今日は豚肉、厚揚げ、あさり、うずら卵、人参、チンゲンサイ、玉ねぎ、たけのこ、白菜、きくらげ、もやし、の11種類の食材を使っています。一皿でたくさんの食材の栄養がとれるバランスのよいメニューです。	
		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉	
		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉	
		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉		③小麦粉 ④小麦粉 ⑤小麦粉	