

曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		3		4 ★部分★		5		6 ★にくの日★		7	
		エネルギー(kcal) 小 624 中 26.5		633 25.8		622 27		634 28.2		605 28.7	
		たんぱく質(g) 小 769 中 32.6		779 31.2		791 33.5		778 35.7		773 35.9	
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		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ぶたにく あぶらあげ ④ハム		③ウインナー ④とりくに すなぎも	
		2群 無機質 ②ぎゅうにゅう		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		②ぎゅうにゅう	
おもに体のちようし をとのえるもの		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 ④あおピーマン にんじん		③にんじん ブロッコリー こまつな パセリ	
		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		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		③たまねぎ キャベツ	
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 おぎ ③じゃがいも さとう ④さとう		①こめ おぎ ③さいとも 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 おぎ ③さとう ④さとう ⑤さとう		①こくとうパン ③じゃがいも マカロニ ④てんぷん さとう	
		6群 脂質 ③あぶら ④アーモンド		⑤あぶら ごま		③あぶら なまクリーム ④ごま あぶら		③あぶら ④あぶら		③あぶら ④あぶら 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		③鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう ④ケチャップ 酒 醤油	
ぜひご家庭で!		豆 魚 海藻		肉 卵 果物		魚 小魚 緑黄色野菜		海藻 芋 種実		卵 魚 淡色野菜	
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。		2月2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。		2月9日は語呂合わせで「肉の日」ということで、ナンククさんから「ゆずポーク」を提供していただきました。普通の豚肉に比べて臭みが少なく、柔らかなことが特徴です。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。		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。	
こんだて名 (はいぜん図)		10		11 建国記念の日		12		13		14	
										エネルギー(kcal) 小 619 中 24.1	
		たんぱく質(g) 小 800 中 31.5		629 31.9		710 23.2		620 24.4		たんぱく質(g) 小 826 中 42.5	
		④とりくに たまご ⑤ぶたにく ②ぎゅうにゅう ⑥ヨーグルト		③とりくに こうやどふ たまご ⑤いわし ②ぎゅうにゅう ④くわかめ こんぶ つのまた キリンサイ		③ぶたにく ④とりくに ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③こなチーズ		③ぶたにく レンズめ ④ウインナー ②ぎゅうにゅう		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	
おもに体をつくる ものになるもの		1群 たんぱく質 ④とりくに たまご ⑤ぶたにく		③とりくに こうやどふ たまご ⑤いわし ②ぎゅうにゅう ④くわかめ こんぶ つのまた キリンサイ		③ぶたにく ④とりくに ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③こなチーズ		③ぶたにく レンズめ ④ウインナー ②ぎゅうにゅう		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	
		2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ⑥ヨーグルト		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 あおピーマン 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 バイン		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たまねぎ コーン キャベツ ④えだまめ たまねぎ		①こめ おぎ ③さいとも ④さとう てんぷん ⑤あぶら	
おもに体のちようし をとのえるもの		3群 カロテン ③はねぎ ④にんじん ⑤にんじん		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 あおピーマン 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 バイン		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たまねぎ コーン キャベツ ④えだまめ たまねぎ		①こめ おぎ ③さいとも ④さとう てんぷん ⑤あぶら	
		4群 ビタミンC ④しいたけ だいこん ⑤たまねぎ キャベツ		①バターパン ③さとう ④さとう ⑤でんぷん さとう こめこ ③あぶら ④あぶら ごま		①こめ おぎ ③じゃがいも れんこん ④さとう ⑤ももゼリー ③あぶら		①りんご ミルクパン ③キャベツのスープ ③あぶら ④マヨネーズ		③鶏がらスープ 醤油 塩 酒 ④醤油 みりん ⑤醤油 塩	
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 おぎ ③さとう ④さとう ⑤こめこ はるさめ でんぷん こめこ		③鶏がらスープ 醤油 塩 酒 ④醤油 みりん ⑤醤油 塩		③鶏がらスープ 醤油 塩 酒 ④醤油 みりん ⑤醤油 塩		③鶏がらスープ コンソメ 醤油 塩 こしょう ④醤油 塩 こしょう		豆製品 緑黄色野菜 果物	
		6群 脂質 ⑤あぶら		③鶏がらスープ 醤油 塩 酒 ④醤油 みりん ⑤醤油 塩		③鶏がらスープ 醤油 塩 酒 ④醤油 みりん ⑤醤油 塩		③鶏がらスープ コンソメ 醤油 塩 こしょう ④醤油 塩 こしょう		豆製品 芋 果物	
調味料・その他		③鶏がらスープ 醤油 塩 酒 ④醤油 みりん ⑤醤油 塩		③鶏がらスープ 醤油 塩 酒 ④醤油 みりん ⑤醤油 塩		③鶏がらスープ 醤油 塩 酒 ④醤油 みりん ⑤醤油 塩		③鶏がらスープ コンソメ 醤油 塩 こしょう ④醤油 塩 こしょう		豆製品 芋 果物	
ぜひご家庭で!		豆製品 緑黄色野菜 果物		鶏飯は奄美の郷土料理です。江戸時代に薩摩藩の役人をおもてなしするために作られた料理と言われています。給食では、具が混ざっていますが、実際はごはんの上にそれぞれの具をきれいに盛り付けて、鶏がらでとったスープをかけて食べます。		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ので、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。		明日のバレンタインにちなんでハート型のハンバーグカレーにしました。ごはん血にごはんとハンバーグをのせ、カールウをかけて食べてくださいね。野菜カレーの具には旬のれんこんを使っています。食感を感じながら食べてみてください。		春に収穫されるキャベツは、葉の巻き方がゆるく、冬に収穫されるキャベツはしっかりと巻かれています。11月から3月にかけて収穫される冬キャベツは葉が厚く、固めなので加熱しても煮崩れしにくく、ポトフやロールキャベツなどに最適です。	
メモ		1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。		2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。		3 鉛筆を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。					



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	
		エネルギー(kcal) 小 621 中 28.4 たんばく質(g) 770 35.1		651 27.5 775 30.4		699 29.9 895 37.7		625 23.1 769 27.9		718 29.6 885 36.7	
おもに体をつくる もとになるもの	1群 たんばく質	③とうふ とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ ④ぎゅうにく ぶたにく		①たまご ③とうふ みそ ④とりにく		③とりにく いんげんまめ とうにゅう ④まぐろ		③あぶらあげ みそ ④ぶたにく とうふ		③ぶたにく だいず うずらたまご あかみそ ④タラ ⑤だいず	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③わかめ		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		②ぎゅうにゅう ⑤スキムミルク	
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 にら ④ほうれんそう にんじん		①たかな ③にんじん ⑤ブロッコリー		③にんじん アスパラガス ④パセリ		③にんじん こまつな ④にんじん		③にんじん こまつな ④パセリ	
	4群 ビタミンC	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だいこん ふかねぎ ④にんにく ⑤コーン		③たまねぎ はくさい ④たまねぎ コーン		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		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	
おもにエネルギーの もとになるもの	5群 炭水化物	①こめ おぎ ③でんぶん ④さとう		①こめ ③じゃがいも ④でんぶん		①せわりパン ③じゃがいも こめこ ④でんぶん		①こめ ③さつまいも ④さとう		①コッペパン ③ビーフン さとう ④さとう ④でんぶん じゃがいも ⑤さとう	
	6群 脂質	③ごまあぶら ④ごまあぶら ごま		①ごま ごまあぶら ④あぶら		③バター ④マヨネーズ		④あぶら		④あぶら ごまあぶら ⑤あぶら	
調味料・その他		③塩 唐辛子 鶏がらスープ 醤油 みりん ④酒 醤油		③煮干しだし ④こしょう 塩 醤油 酒 ⑤ゆずポン酢		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酒 醤油 みりん		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	
ぜひご家庭で!		豆 乳製品 芋		豆 魚 果物		小魚 海藻 淡色野菜		小魚 卵 緑黄色野菜		小魚 豆製品 果物	
メモ		キムチは韓国の伝統的な漬け物です。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。		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、地場産物も取り入れ、いりどり豊かな1食分の献立が出来上がりました。		給食の前にきれいに手を洗いましょう。手には見えない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「そおgood給食」です。地元の食材をふんだんに使いました。感謝の気持ちをこめて、おいしくいただきます。		普段の食事で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り、こぼしやすくなってしまいます。良い姿勢でお腹を膨らませて食べましょう。	
		24 振替休日 からだの調子を整える 食べ物を知ろう 今年度も残り1ヶ月です。中学3年生の皆さんは給食を食べるのむずかしくなってきました。学年末を充実させ、元気に過ごすために、からだの調子を整える食べ物をしっかり食べましょう。		25 ④きびなごのゆず南蛮漬け ①麦ごはん ③根菜 ごまみそ汁		26 ④ひじきのサラダ ①小型 ミルクパン ③ミートスパゲッティ		27 ④バナナッツ ①麦ごはん ③ハ宝菜		28 ④ブロッコリーソテー ①米粉パン ③ボークビーンズ	
エネルギー(kcal)		小 628 中 24.8		628 25.6		729 30.0		667 29.9		667 29.9	
		たんばく質(g) 778 30.1		824 32.4		909 37.2		852 37.7		852 37.7	
おもに体をつくる もとになるもの	1群 たんばく質	③あぶらあげ とうふ みそ		③ぶたにく		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 レッドキドニー だいず レンズまめ ④ウイナー		③ぶたにく レッドキドニー だいず レンズまめ ④ウイナー	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ④きびなご		②ぎゅうにゅう ③こなチーズ ④ひじき		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 こまつな ④あおピーマン あかピーマン		③にんじん トマト ④にんじん あかピーマン		③にんじん チンゲンサイ		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にんじん アスパラガス トマト パセリ ④ブロッコリー	
	4群 ビタミンC	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にんにく たまねぎ ④キャベツ きゅうり		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バナナ		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バナナ		③にんにく たまねぎ えだまめ ④コーン	
おもにエネルギーの もとになるもの	5群 炭水化物	①こめ おぎ ③じゃがいも ④でんぶん さとう		①ミルクパン ③スパゲッティ さとう ④さとう		①こめ おぎ ③さとう でんぶん ④くろざとう		①こめおパン ③さつまいも		①こめおパン ③さつまいも	
	6群 脂質	③ごま ④あぶら ごまあぶら		④アーモンド あぶら		③ごまあぶら ④カシューナッツ アーモンド		③あぶら ④あぶら		③あぶら ④あぶら	
調味料・その他		③煮干しだし ④酢 醤油		③ワイン こしょう 鶏がらスープ ケチャップ ウスターソース ④醤油 酢 カレー粉 塩		③酒 鶏がらスープ 醤油 塩 ④塩		③豆製品 緑黄色野菜 芋		③豆製品 緑黄色野菜 芋	
ぜひご家庭で!		肉 海藻 果物		卵 魚 豆		豆製品 緑黄色野菜 芋		豆製品 緑黄色野菜 芋		豆製品 緑黄色野菜 芋	
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		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」縁起がよい食材とされています。		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。		八宝菜の「八宝」とは「多くの」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、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。		ボークビーンズは、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。	