

2月 きゅうしょくだより



献立は都合により変更する場合があります。

平成28年2月 出雲崎小学校

日	曜	主 食	飲み物	主 菜 副 菜 汁 物 デザート	あかのなかま からだを つくる	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえる	きのなかま エネルギーを つくる	たんぱく質(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)
1	月	ソフト メン	ミニ 牛乳	だいずミートソース ヨーグルト だいこんサラダ ホタテのスープ	牛乳 だいず ぶたにく チーズ ヨーグルト ホタテ ツナ	にんじん ビーマン いんげん トマト たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム だいこん きゅうり もやし	めん はるさめ ごま ごま油 マーガリン	616 28.1 4.7
2	火	キムチ チャーハン	牛乳	かにかまれんこんサラダ ちゅうかごもくスープ ムースだいふく	牛乳 ぶたにく たまご かにかま ベーコン ホタテ とうふ	いんげん にんじん たまねぎ キムチ チンゲンサイ れんこん きゃべつ えのき きゅうり コーン はくさい	こめ げんまい あぶら マヨネーズ	687 22.4 2.2
3	水	ごはん	牛乳	いわしのうめに せつぶんだいず あおなごまあえ すましじる	牛乳 わかめ いわし かにかま とうふ	ほうれんそう にんじん うめぼし しょうが きゃべつ もやし えのき だいこん たまねぎ	こめ ふ ごま	653 29.6 3.1
4	木	げんまい ごはん	牛乳	カレーライス しらたまポンチ りんごのフレンチサラダ	牛乳 ヨーグルト ぶたにく だいず かにかま	にんじん ブロッコリー いんげん みずな たまねぎ はくさい きゅうり りんご いちご	こめ げんまい あぶら じゃがいも しらたま	713 23.1 2.5
5	金	だいずと あおなごはん	牛乳	とりのからあげ ひじきサラダ なめこのみそしる	牛乳 だいず ぶたにく ひじき ちりめん とりにく とうふ	こまつな きゃべつ きゅうり にんじん なめこ だいこん えのき ねぎ	こめ げんまい ごま あぶら ふ オリーブ油	594 29.0 2.8
8	月	ごはん	牛乳	さばのごまみそに ナムル さわにわん えちごひめゼリー	牛乳 サバ ハム かまぼこ ぶたにく	にんじん ほうれんそう きぬさや しょうが もやし コーン たけのこ しいたけ えのき	こめ ごま あぶら はるさめ	688 29.8 2.6
9	火	セルフ バーガー パン	のむ ヨーグルト	チーズハンバーグ ケチャップ コールスローサラダ やさしいスープ	ぶたにく きゅうりにく たまご ハム 牛乳 ベーコン チーズ ヨーグルト	にんじん いんげん たまねぎ しいたけ きゃべつ コーン きゅうり もやし	パン あぶら オリーブ油	686 24.6 3.2
★10日は1年生のリクエスト給食です								
10	水	サク ごはん	牛乳	ゆきはなししょうまい のりずあえ おでん	牛乳 サク ぶたにく とりにく だいず たまご ツナ のり こんぶ	こまつな いんげん にんじん ほうれんそう たまねぎ れんこん きゃべつ コーン だいこん	こめ もちごめ あぶら ごま ごまあぶら	615 28.4 2.8
11	木	けんこくきねんのひ						
12	金	おべんとうのひ おいしいおべんとうをつくりましょう！						
15	月	ちゅうか めん	牛乳	なめたけいそあえ どさんこラーメンスープ ミニにくまん チョコプリン	牛乳 のり わかめ かまぼこ ぶたにく	ほうれんそう にんじん なら もやし きゅうり なめたけ きゃべつ メンマ ねぎ	めん バター	637 25.4 2.9
16	火	わかめ ごはん	牛乳	エビフライ おからポテトサラダ かぼちゃのみそしる	牛乳 おから ハム わかめ チーズ	にんじん かぼちゃ コーン ブロッコリー ねぎ たまねぎ だいこん	こめ げんまい ふ あぶら マヨネーズ じゃがいも	661 23.0 2.7
★17日は2年生のリクエスト給食です								
17	水	ごはん	牛乳	てりやきチキン マカロニサラダ わかめスープ	牛乳 チーズ わかめ とりにく ハム とうふ ベーコン かまぼこ	にんじん きゃべつ きゅうり コーン だいこん えのき たけのこ	こめ マカロニ マヨネーズ ごまあぶら ごま	685 27.5 2.8
18	木	さんさい おこわ	牛乳	サケのチーズはるまき ほうれんそうとだいずのサラダ ふゆやさいのみそしる	牛乳 チーズ とりにく あぶらあげ サケ だいず ハム	にんじん いんげん ほうれんそう こまつな ごぼう きゃべつ はくさい だいこん しめじ ねぎ	こめ もちごめ さいいも ふ あぶら オリーブ油	661 25.2 2.0
19	金	ごはん	牛乳	あかうおのみりんやき ゼリー いりどうふ しょうないふのみそしる	牛乳 ひじき わかめ とうふ ぶたにく あかうお たまご	にんじん ほうれんそう たけのこ ねぎ しいたけ もやし	こめ あぶら ふ	617 26.8 2.2
22	月	ごはん	牛乳	ふくさたまご ごまじゃこサラダ にくじゃがに	牛乳 じゃこ とりにく だいず とうふ たまご ぶたにく	にんじん いんげん たまねぎ れんこん えだまめ だいこん きゃべつ きゅうり	こめ ごま じゃがいも あぶら ごまあぶら	698 25.5 1.9
23	火	きなこ あげパン	牛乳	バーベキューチキン かいそうサラダ ワントンスープ いよかんタルト	牛乳 かいそう きなこ とりにく かにかま ぶたにく	にんじん こまつな たまねぎ りんご きゅうり きゃべつ メンマ はくさい もやし	こめごパン あぶら ごま ごまあぶら ワントン	668 30.5 3.4
24	水	カレー ピラフ	牛乳	マロニーちゅうかあえ ポークビーンズ いちご	牛乳 わかめ ぶたにく ハム たまご ぶたにく だいず	にんじん いんげん トマト たまねぎ マッシュルーム きゅうり もやし いちご	こめ あぶら マロニー じゃがいも マーガリン	634 24.8 2.7
25	木	タレカツ どん	牛乳	たくあんあえ きざみのり はなふのすましじる	牛乳 のり わかめ ぶたにく たまご かつおぶし とうふ かまぼこ	にんじん きゃべつ きゅうり もやし たくあん えのき だいこん	こめ ふ あぶら ごま	652 33.1 2.9
26	金	ごはん	牛乳	ブリのてりやき ゆきんこクレープ きりぼしだいこんごもくに はくさいみそなべ	牛乳 あおのり ぶり あぶらあげ さつまあげ ぶたにく とうふ	にんじん いんげん だいこん はくさい しめじ えのき しいたけ ねぎ たまねぎ	こめ ふ あぶら	757 31.0 2.3
29	月	おおむぎ めん	のむ ヨーグルト	もちいなり フルーツ うめおかかあえ きのこけんちんじる	ヨーグルト じゃこ あぶらあげ かつおぶし とりにく ちくわ	にんじん きゅうり もやし うめぼし はくさい ねぎ だいこん きゃべつ ごぼう たけのこ まいたけ なめこ	めん しらたま	609 24.1 2.8

健康グランプリ 1位・・・6年生 リクエスト給食（23日）
2位・・・1年生 リクエストデザート（2日）
3位・・・5年生 リクエストドリンク（29日）



2月の給食は、節分にちなんで色々な種類の豆が登場します。どんな豆が出てくるか探してみましょう。

たくさん食べよう！豆類

2月3日は節分です。節分には、「鬼は外 福は内」と言って豆をまく習慣があります。

豆類は、給食でもよく登場している栄養満点な食品で、成長期の小学生にはたくさん食べてほしい食品のひとつです。この機会に、豆類についてよく知り、様々な料理に取り入れてみましょう！

豆の種類 いろいろ



世界中には、色々な種類の豆があります。
いくつ知っているか

給食には、大豆・いんげん豆・えんどう豆・ひよこ豆がよく使われます。

豆のえいよう

食物せんい・・・胃腸の調子を整えて、便秘を予防します。

腸の中に不要な物がたまっていると、体の免疫力が低下して、病気にかかりやすくなってしまいます。

たんぱく質・・・細胞・筋肉・骨・血液など体を作るもとになります。

肉などの動物性食品よりも脂肪が少なく、ヘルシーです。

ビタミン類・・・記憶力や集中力を高めます。

ミネラル類・・・血液を作るもととなり、貧血を予防する鉄や、骨や歯を強くするカルシウムがたくさん含まれます。



大豆が変身!! ~大豆から作られる食品~

