

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30年2月 出雲崎小学校

日	曜	主 食	飲 物	副 食	あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま ちようしをととのえる	きのなかま エネルギーをつくる	たんぱく質(たんぱく質) たんぱく質(g)	
1	木	ごもく ごはん	牛乳	おろしとうふハンバーグ やさいおひたし おによけじる せつぶんまめ	ひじき ぎゅうにく ちりめん ぶたにく とうふ かまぼこ 牛乳 さくらえび だいず	にんじん ごぼう きぬさや れんこん いんげん だいごん ほうれんそう もやし ねぎ きゃべつ つきこん	じゃがいも くるまふ 米 げん米	678 32.5 2.5	
2	金	ごもくすしめし てまきのり	牛乳	てまきすしのぐ(きゅうり・たくあん・ツナ) ブロッコリーのピリからづけ はくさいのみそなべ	かに ツナ のり ぎゅうにく 牛乳 とうふ	にんじん れんこん きぬさや しいたけ きゅうり たくあん はくさい しらたき しめじ ねぎ えのき きくらげ ほうれんそう	米	576 27.0 2.9	
5	月	ソフトめん	牛乳	ミートソース デコボン おからキッシュ チンゲンサイスープ	ぶたにく ぎゅうにく チーズ おから ベーコン かまぼこ かに 牛乳 たまご	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ マッシュルーム トマト ほうれんそう コーン チンゲンサイ デコボン	あぶら めん	736 30.3 3.1	
6	火	こくとう しょうパン	牛乳	チリコンカン いちごゼリー チキンサラダ とうにゅうチャウダー	ぶたにく まめ とりにく ベーコン あさり 牛乳 とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ トマト きゃべつ きゅうり コーン マッシュルーム はくさい ほうれんそう	あぶら じゃがいも パン	704 28.8 2.6	
7	水	こぎつね ちらし きざみのり	牛乳	ぎんだらさいきょうやき ごまじやこサラダ ゆばのすましじる	ひじき あぶらあげ さくらえび タラ ちりめん ハム かに ゆば のり 牛乳	れんこん しいたけ きぬさや きりほし きゅうり たくあん にんじん えのき だいごん	あぶら ごま 米	580 30.4 2.0	
8	木	とちおあぶらげ どん	ミニ やさい ジュース	しょうないふごますあえ あおさのみそしる R1ヨーグルト	あぶらげ とりにく あおさ ヨーグルト こうやどうふ たまご	しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ きぬさや コーン きゃべつ ほうれんそう ねぎ えのき こまつな	しょうないふ あぶら ごま こめ げん米	643 23.7 2.4	
9	金	ごはん	牛乳	しろみさかなやさいあんかけ ごまあえ もすくみそしる	さかな ハム とうふ かまぼこ もすく かに 牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ きぬさや もやし きゃべつ ほうれんそう だいごん	ごま 米	623 22.2 2.1	
12	月	けんこくきねん日 ぶりかえ休日							
13	火	ごまきなこ あげパン	牛乳	お花ココット イタリアンサラダ ミネストローネ	たまご ハム えび ベーコン きなこ まめ 牛乳	ほうれんそう エリンギ きゅうり ブロッコリー パプリカ コーン れんこん にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト いんげん	あぶら マカロニ さつまいも こめコパン	676 30.4 2.6	
14	水	ごはん	牛乳	きんめだいしおこうじやき ぜんまいいため ハートチョコパプリ えびだんごすましじる	さかな さつまあげ えび わかめ かに あさり 牛乳	にんじん れんこん つきこん いんげん えのき だいごん たけのこ たまねぎ ほうれんそう	あぶら 米	665 30.1 1.4	
15	木	ナン	牛乳	キーマカレー ほうれんそうとだいずのサラダ むらさきいもプリン	ぶたにく ぎゅうにく だいず まめ ハム チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん だいごん れんこん セロリ エリンギ しいたけ グリーンピース ビーマン ほうれんそう きゃべつ	あぶら さつまいも ナン	680 31.1 3.1	
16	金	ごはん	牛乳	とんかつあまだれ いちご だいごんサラダ こまつなみそしる	ぶたにく ハム あつあげ わかめ 牛乳	だいごん にんじん きゅうり コーン こまつな いちご	あぶら ごま じゃがいも 米	646 29.3 1.8	
19	月	ぜんこう おべんとうのひ えいようまんてんのおべんとうをつくりましょう!							
20	火	ごはん きりざい	牛乳	サケのやきづけ くきわかめカレーきんぴら はくさいみそしる	サケ くきわかめ さつまあげ だいず あぶらあげ なつとう 牛乳	にんじん ごぼう つきこん いんげん しいたけ はくさい たまねぎ えのき こまつな のざわな きゅうり ふくじんづけ	あぶら ごま 米	691 30.4 2.4	
21	水	ごはん	牛乳	チキンなんばん(じかせい列クルリス) ツナサラダ ふかひれふうちゅうかスープ	とりにく たまご ツナ チーズ かに やきぶた 牛乳	きゅうり たまねぎ きゃべつ にんじん だいごん トンゲンサイ えのき たけのこ きくらげ しいたけ ねぎ かんてん	あぶら マヨネーズ 米	699 29.9 2.4	
22	木	ごはん	牛乳	ぎんだらピリからやき なめたけあえ けんちんじる かたぬきチーズ	ぎんだら かまぼこ のり とうふ とりにく チーズ 牛乳	ねぎ しょうが ほうれんそう もやし きゅうり なめたけ だいごん ごぼう ねぎ つきこん しいたけ なばな	あぶら ごま さいも 米	689 28.4 2.7	
23	金	ちゅうか どん	牛乳	かいそうサラダ やさいチップス にらたまスープ	やきぶた えび あさり かに わかめ ハム 牛乳 とうふ ベーコン たまご	はくさい たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ しいたけ きぬさや きゅうり きゃべつ えのき には チンゲンサイ	あぶら じゃがいも さつまいも めん	660 30.8 3.0	
26	月	ごはん	牛乳	ぶたにくねぎみそやき コーンとツナのビーンズサラダ さわにわん	ぶたにく ツナ まめ かに あさり わかめ 牛乳	ねぎ コーン きゅうり だいごん みずな にんじん たけのこ えのき きぬさや	ごま マヨネーズ はるさめ 米	622 33.4 2.2	
27	火	いりこ なめし	牛乳	サケチーズはるまき はくさいコールスロー てづくりとりだんごスープ	マス チーズ ハム ひじき わかめ とりにく ひじき 牛乳	きゃべつ はくさい にんじん コーン ねぎ にんじん だいごん きくらげ えのき たけのこ チンゲンサイ	あぶら はるさめ はるまきかわ こめ げん米	659 27.7 1.7	
28	水	ごはん あじつけのり	牛乳	きんめだいさかむし かぶそくせきづけ とんじる ブルベリマト	きんめだい こんぶ ぶたにく のり 牛乳	きぬさや エリンギ かぶ ほうれんそう きゅうり きゃべつ だいごん ごぼう にんじん しらたき ねぎ こまつな	あぶら くるまふ 米	682 28.5 1.6	

2月3日は せつぶん!

今月の給食は、『豆・豆製品大集合!!』
毎日どこかに、おまめの仲間がかけています。
よ〜くあじわって、さがしてね。

初午の日 ~今年は 2月7日~

はつうま
初午とは、2月の最初の午の日です。この日に伏見稲荷大社に祀ら
れている農業の神様が、京都の伊奈利山に降り立ったことから、五穀
いなりやま
豊穰を願うお祭りが行われるようになりました。
豊穰
初午の日には、稲荷大社にちなんでいなり寿司を食べる風習があ
ります。

小さなつぶに大きなパワー!! お豆をたくさん食べよう

【豆の栄養】

たんぱく質

- ・筋肉や骨など体を作ります。
- ・細胞の生まれ変わりを助けます。

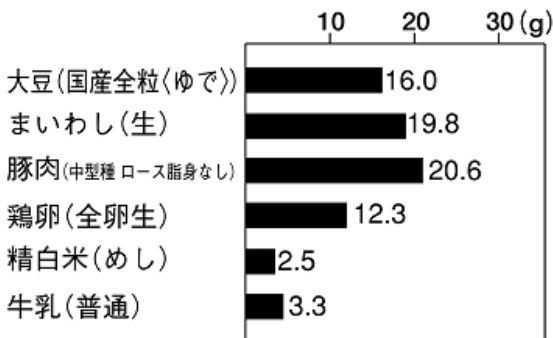
食物せんい

- ・おなかの調子をととのえます
- ・体の中の不要な物や病気の菌を体の外に出しま

カルシウム・鉄

- ・骨や歯を強くします。
- ・血液のもととなり、貧血を防ぎます。

《たんぱく質の量を比べてみよう》



大豆は植物性のため、肉や魚などの動物性食品と比べると、脂質が少なくヘルシーな食品です。

脂質やコレステロールを気にすることなく、良質なたんぱく質がとれるスーパーフードです。

【大豆から作られる食べ物】

