



2月のこんだて



嘉川小学校

日	曜	献立名 ★印は、6年生のリクエストメニューです。	おもにエネルギーのもとになるもの	おもに体(からだ)をつくるもとになるもの	おもに体(からだ)のちようしをととのえるもの
1	金	ごはん、くじらの竜田揚げ、具だくさんみそ汁、だいこん、大根のゆずの香和え、節分福豆	ごはん、じゃがいも、油	くじら、昆布、生揚げ、大豆、わかめ	たまねぎ、玉葱、ねぎ、人参、大根、白菜、しめじ、ゆず
4	月	ビーフカレーライス、れんこんサラダ、ヨーグルトあえ	ごはん、じゃがいも、ごま	ぎゅうにく、牛肉、ツナ、ヨーグルト	人参、玉葱、枝豆、ほうれん草、コーン、バナナ、りんご、みかん
5	火	アップルパン、もやしのナムル、★みそラーメン、煮卵	アップルパン、中華めん、ごま油	ぶたにく、豚肉、卵、わかめ	たまねぎ、玉葱、人参、干しいたけ、もやし、白菜、にら、チンゲンサイ、コーン、きくらげ
6	水	ごはん、★チキンチキンごぼう、たくわんあえ、小松菜とあげのみそ汁	ごはん、ごま、油	あぶら、油揚げ、鶏肉、わかめ	人参、小松菜、ごぼう、枝豆、キャベツ、たくあん、玉葱、白菜、しめじ、干しいたけ
7	木	パン、★ミルク、ふぐ雑炊、ひじきと冬野菜のサラダ、キウイフルーツ	パン、油、ミルク、米	ふぐ、ひじき、ソフトチキン	人参、白菜、小松菜、ねぎ、大根、キャベツ、はなっこりー、しめじ、キウイフルーツ
8	金	ごはん、甘鯛の天ぷら、キャベツの甘酢あえ、なめこのみそ汁	ごはん、油	あまたい、甘鯛、しらす、豆腐、わかめ	だいこん、大根、人参、ねぎ、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、なめこ
12	火	チーズパン、ポルシチ、ツナサラダ、あげピロシキ	パン、ピロシキ、油、じゃがいも	ぎゅうにく、牛肉、ツナ、チーズ、生クリーム	たまねぎ、玉葱、人参、かぶ、トマト、セロリ、パセリ、キャベツ、はなっこりー、レモン
13	水	ごはん、鶏肉のさっぱり煮、ひじき炒め、根菜のみそ汁、みかん	ごはん、油、里芋	とり、鶏肉、ひじき、さつま揚げ、大豆、油揚げ、わかめ	人参、大根、干しいたけ、小松菜、れんこん、ねぎ、みかん
14	木	パン、アイリッシュシチュー、ほうれん草のサラダ、★チョコムース	パン、じゃが芋、油、プリンのもと、ココア、ホイップクリーム、チョコレート	ぶたにく、豚肉、ツナ、ベーコン	たまねぎ、玉葱、ほうれん草、コーン、人参、もやし、キャベツ、パセリ、タイム、カリフラワー
15	金	わかめごはん、きつねうどん、かみかみサラダ、ちくわとはなっこりーのかき揚げ	ごはん、油、ごま	とり、鶏肉、かまぼこ、油揚げ、すもも、ちくわ、わかめ	人参、玉葱、白菜、ごぼう、ねぎ、切り干し大根、小松菜、干しいたけ、はなっこりー、コーン
18	月	ごはん、いわしのかば焼き風、がんもどきと白菜の煮物、ぬた	ごはん、こんにやく、ごま、油	ぶたにく、豚肉、いわし、がんもどき、いか、わかめ	しめじ、キャベツ、人参、白菜、大根、いんげん、干しいたけ、わけぎ
19	火	黒糖パン、ちゃんぽん、中華サラダ、魚のすり身蒸し、★はちみつレモンゼリー	ことう、黒糖パン、めん、ごま油、はちみつレモンゼリー	ぶたにく、豚肉、チーズ、白身魚、卵、ひじき、かまぼこ、イカ、わかめ	キャベツ、人参、きゅうり、玉葱、小松菜、竹の子、もやし、枝豆、きくらげ、干しいたけ
20	水	マーボー春雨丼、青菜の炒め物、ぎょうざ、いよかん	ごはん、春雨	ぶたにく、豚肉、豆腐、ぎょうざ、わかめ	人参、玉葱、にら、干しいたけ、チンゲンサイ、キャベツ、コーン、いよかん、きくらげ
21	木	ふれあい給食 焼おにぎり、菜めしむすび、サーモンチーズフライ、焼そば、土佐酢和え、プチトマト、オレンジかりんご 持参物: 大きめのタッパー・はし・手さげ	ごはん、中華めん、油	サーモンチーズフライ、豚肉、平天、かつお節	キャベツ、人参、きゅうり、玉葱、もやし、ねぎ、はなっこりー、オレンジ、りんご、トマト
22	金	ごはん、はたはたのから揚げ、酢のもの、きりたんぼ鍋	ごはん、油、きりたんぼ	とり、鶏肉、豆腐、はたはた、かまぼこ、わかめ	人参、ごぼう、白菜、小松菜、大根、まいたけ、水菜、ねぎ
25	月	ごはん、さばのソース煮、豆乳のみそ汁、おひたし	ごはん、さつま芋	さば、豆腐、わかめ、豆乳、のり	たまねぎ、玉葱、人参、しめじ、白菜、ねぎ、ほうれん草、もやし
26	火	ナン、ドライカレー、★ABCスープ、ごまマヨサラダ	ナン、スパゲティ、ごま	ぶたにく、豚肉、ベーコン、大豆	たまねぎ、玉葱、人参、枝豆、キャベツ、パセリ、れんこん、ほうれん草、コーン
27	水	ごはん、肉じゃが、春菊のごまあえ、ぼんかん	ごはん、じゃが芋、しらたき、ごま	ぎゅうにく、牛肉、生揚げ、しらす	たまねぎ、玉葱、白菜、人参、もやし、いんげん、春菊、ぼんかん
28	木	メロンパン、皿うどん、パンバンジー、しゅうまい	メロンパン、皿うどん、ごま、しゅうまいの皮	ぶたにく、豚肉、うずら卵、サラダチキン、ひじき、平天	キャベツ、玉葱、人参、きゅうり、チンゲンサイ、竹の子、ヤングコーン、もやし、にら、干しいたけ、きくらげ

一口メモ

学校給食の目標を知ろう

日本型食生活とは、昭和50年代ごろの食生活のことで、ごはんを主食とし、野菜やいも、大豆、魚、海藻類を中心とした伝統的な食事に肉類、牛乳・乳製品、果物などが加わったものを言います。日本型食生活の良いところは、主食・主菜・副菜をそろえることによってそれらの栄養素がバランスよくとれるところです。また、四季折々の旬の味を楽しむ料理が多いことも魅力のひとつです。栄養バランスのとれた食事のスタイルとして、日本型の食事を積極的に食べましょう。