



2019年度 2月 きゅうしょくよていこんだてひょう

〈2月の栄養目標〉～病気に負けない体をつくる食事をしよう～



2月の給食カルシウム量ベスト3：第1位2月5日（564mg）・第2位2月10日（455mg）・第3位2月12日（439mg）

さのしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 カルシウム
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
3 (月)	だいずわかめごはん	こめ・むぎ		だいず	わかめ		677 Kcal 31.4 g 23.1 g 3.3 g 386 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	いわしのかばやき	でんぶん・さとう	あぶら・ごま	いわし			
	ブロッコリーのおかかあえ			かつおけずりぶし		ブロッコリー	
	とんじる	さといも・こんにゃく		ぶたにく・とうふ・みそ		ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
ふくまめ	さとう		だいず				
4 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					662 Kcal 24.2 g 24.3 g 2.3 g 341 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	カラフルたまごやき	さとう	マヨネーズ・あぶら	たまご・ウィンナー	チーズ	コーン・にんじん・ピーマン・たまねぎ	
	こふきいも	じゃがいも					
	えのきスープ			ベーコン・とうふ		えのきだけ・たまねぎ・にんじん・こまつな	
5 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					773 Kcal 32.2 g 26.7 g 3.2 g 564 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふのカレー		あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず	スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	フレンチサラダ	さとう	あぶら	ハム・チーズ		レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
	ブルーヨーグルト	さとう			ヨーグルト	ブルー	
6 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					642 Kcal 24.3 g 20.6 g 2.1 g 295 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなのオーロラソース	でんぶん・さとう	あぶら	さわら		たまねぎ	
	さんしょくあえ	さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん	
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ	
7 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					578 Kcal 23.6 g 16.4 g 1.8 g 361 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	やきにく	さとう	ごま・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく		たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン・ももかんづめ	
	わかめスープ		ごま		わかめ	にんじん・たまねぎ・はくさい	
	きっかみかん					みかん	
10 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					608 Kcal 23.2 g 19.9 g 2.1 g 455 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ	あぶら		ししゃも		
	はりはりサラダ	さとう	ごま・ごまあぶら	まぐろあぶらづけ		きりぼしだいこん・にんじん・きゅうり	
	みそしる			とうふ・みそ		なめこ・こまつな	
12 (水)	ソフトめん	こむぎこ					737 Kcal 30.1 g 30.1 g 3.8 g 439 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	カレーソース	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	スキムミルク・チーズ	パセリ・たまねぎ・にんじん	
	ビーンズサラダ		マヨネーズ	だいず	チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
13 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					601 Kcal 22.5 g 16.5 g 2.3 g 350 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	みそおでん	さといも・こんにゃく・さとう		ちくわ・さつまあげ・みそ		だいこん	
	うすらのたまご			うすらのたまご			
	ドレッシングあえ	さとう	あぶら		チーズ	にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン	
14 (金)	キムチチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく		キムチ・たまねぎ・グリーンピース	617 Kcal 22.1 g 21.3 g 3.1 g 310 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポテトサラダ	じゃがいも	マヨネーズ	ハム	チーズ	にんじん・きゅうり・たまねぎ・コーン	
	にくだんごスープ	はるさめ		つくね・ベーコン		はくさい・たまねぎ・にんじん・だいこん・ほししいだけ・はねぎ	

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 カルシウム
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		炭水化物 <small>たんすいぶつ</small>	脂質 <small>しじつ</small>	たんぱく質 <small>たんぱく</small>	無機質 <small>むきじつ</small>	ビタミン・無機質 <small>びたみん・むきじつ</small>	
17	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
(月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		671 Kcal 27.3 g 22.5 g 1.9 g 297 mg
	チンジャオロース	じゃがいも・でんぶん・さとう	あぶら・アーモンド・ごまあぶら	ぶたにく・だいず		たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん		とうふ・たまご		ほししいたけ・コーン・はねぎ	
18	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
(火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		591 Kcal 25.1 g 19.1 g 1.8 g 399 mg
	あげだしとうふ	さとう		とうふ・とりにく		たまねぎ	
	ツナとこまつなのごまあえ	さとう		まぐろあぶらづけ		こまつな・キャベツ・にんじん	
	すましじる			とうふ・かまぼこ		にんじん・えのきだけ・みつば	
19	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
(水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		563 Kcal 26.1 g 13.6 g 2.5 g 376 mg
	さけのおこうじやき	しおこうじ		さけ			
	あおなとひじきのにびたし	さとう	ごま・あぶら	あぶらあげ	ひじき	こまつな	
	みそじる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ	
20	ゆかりごはん	こめ・むぎ				ゆかり	
(木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		570 Kcal 20.7 g 13.7 g 2.2 g 314 mg
	おさく	さとう・こんにゃく・じゃがいも	あぶら	とりにく		だいこん・にんじん・ごぼう・しめじ・さやいんげん・たけのこ	
	かきたまみそじる			とうふ・たまご・みそ		ほうれんそう・えのきだけ・にんじん	
	きっかみかん					みかん	
21	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
(金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		606 Kcal 25.9 g 22.6 g 1.3 g 427 mg
	トングドワフ	さとう・でんぶん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ・だいず		さやいんげん・にんじん・ほししいたけ	
	はくさいスープ	はるさめ		ベーコン		にんじん・はくさい・はねぎ・えのきだけ	
25	あげパン	こむぎこ・さとう	あぶら	きなこ	スキムミルク		
(火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		612 Kcal 25.1 g 23.4 g 2.5 g 324 mg
	はっぼうさい	でんぶん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・かまぼこ		ほししいたけ・たけのこ・にんじん・たまねぎ・はくさい・さやいんげん	
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト	パンかん・みかんかん・ももかん	
26	おさくらごはん	こめ・むぎ					
(水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		640 Kcal 30.5 g 21.2 g 2.4 g 292 mg
	にしよくだん (ツナそばろ)	さとう	あぶら	まぐろあぶらづけ		にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	にしよくだん (いりたまご)	さとう	あぶら	たまご			
	けんちんじる	じゃがいも・こんにゃく・でんぶん		とりにく・とうふ		ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
27	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
(木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		620 Kcal 27.2 g 19.9 g 2.3 g 394 mg
	さばのこうみやき	さとう	ごま・ごまあぶら	さば		にら	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
	みそじる	じゃがいも		あぶらあげ		たまねぎ・はねぎ	
28	せきはん	せきはん	ごま				
(金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		734 Kcal 27.4 g 29.3 g 2.1 g 278 mg
	とりのからあげ	こむぎこ・でんぶん	あぶら	とりにく			
	マカロニサラダ	さとう・マカロニ	マヨネーズ	ハム		キャベツ・きゅうり・コーン	
	かきたまじる	でんぶん		たまご		たまねぎ・にんじん・はねぎ・えのきだけ	

☆今月の給食回数は18回です。2月28日は『6年生卒業お祝い献立』です。お赤飯にしました。

『2月3日は節分です。』節分というのは季節が分かれる日の意味で、立春、立夏、立秋、立冬の前日をさします。

現在では、一般的に立春の前日を節分といいます。

節分には、「まめまき」や「ひいらぎいわし」を玄関口や戸口に飾る風習があります。

「ひいらぎいわし」は「ひいらぎ」の葉のとげが鬼の目をさして鬼の侵入を防ぎ、焼いた「いわし」の煙や臭いによって鬼が近寄らないといわれています。

このことにちなんで、2月3日学校給食では、だいずを使った「だいずわかめごはん」と「ふくまめ」、「いわし」を使った「いわしのかばやき」を取り入れました。

