



# 平成30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25日（457mg）・第2位2月2日（454mg）・第3位2月22日（426mg）

さのしょうがっこ

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 しょくえん 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)		
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		
1 (金)	だいずわかめごはん	こめ・むぎ		だいず	わかめ			652 Kcal 30.1 g 22 g 2.9 g 354 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	いわしのソースあえ	でんぷん・パンこ・さとう	あぶら	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	
	けんちんじる	こんにゃく・さといも・でんぷん		とりにく・とうふ			ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
4 (月)	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	ツナ			にんじん・たまねぎ・コーン・グリーンピース	742 Kcal 26.3 g 27.6 g 2.4 g 454 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	スイートポテトサラダ	さつまいも	マヨネーズ	ハム	チーズ		キャバツ・きゅうり・にんじん	
	コーンポタージュ		バター	しろはなまめ	ぎゅうにゅう・チーズ・スキムミルク		たまねぎ・コーン・ほうれんそう	
	りんご						りんご	
5 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						664 Kcal 24.2 g 24.1 g 2.4 g 324 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	
	こふきもち	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	
6 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						573 Kcal 27 g 18.6 g 2.2 g 397 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さばのカレーチーズやき			さば	チーズ			
	こまつなソテー		あぶら	ベーコン			こまつな・しめじ	
	ぐたくさんじる	さといも		とうふ・みそ			にんじん・だいこん・はねぎ・たまねぎ	
7 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						604 Kcal 26.2 g 19.6 g 2 g 333 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・キャバツ・ピーマン・ももかんづめ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	あぶら	とうふ・たまご			えのきだけ・コーン・はねぎ	
8 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						693 Kcal 27.9 g 27.4 g 2.4 g 323 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さわらとだいずのナッツあえ	でんぷん・さとう	あぶら・カシューナッツ	さわら・だいず				
	さんしょくあえ	さとう	ごまあぶら				キャバツ・にんじん・きゅうり	
	みそじる			あぶらあげ・みそ	わかめ		だいこん・はねぎ	
12 (火)	とうもろこしごはん	こめ・むぎ					コーン	751 Kcal 29.5 g 24.9 g 2.2 g 417 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ポークビーンズ	こむぎこ・じゃがいも	バター	だいず・ぶたにく			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・キャバツ・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	
13 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						636 Kcal 22.3 g 18.5 g 1.9 g 323 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	かぼちゃのそぼろに	さとう・でんぷん	あぶら	とりにく・だいず			かぼちゃ・グリーンピース	
	みそじる			とうふ・みそ			なめこ・こまつな	
	きっかみかん						みかん	
14 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						570 Kcal 24.6 g 16.3 g 1.4 g 291 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	にこみおでん	さといも・こんにゃく		さつまあげ・ちくわ			だいこん	
	うずらのたまご	さとう		うずらのたまご				
	ツナサラダ	さとう	あぶら	まぐるあぶらづけ			レタス・キャバツ・きゅうり・コーン	
15 (金)	ちゅうかめん	こむぎこ						615 Kcal 23.8 g 19.5 g 3.3 g 339 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごもくらーめん	でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・やきぶた・なると			しなちく・にんじん・たまねぎ・きくらげ・キャバツ・はねぎ	
	ぎょうざ	こむぎこ		ぶたにく			キャバツ・たまねぎ・にら	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら・あぶら				きゅうり・にんじん	

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 しょくえん 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 (みどりのグループ)
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)			
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質		
18 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ				 637 Kcal 26.1 g 23.7 g 2.3 g 368 mg	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	ピビンバ (にくみそ)	さとう	ごまあぶら・ごま	ぶたにく・みそ			
	ピビンバ (いりたまご)	さとう	あぶら	たまご			
	ピビンバ (ナムル)		ごまあぶら・ごま		ほうれんそう・キャベツ		
	わかめスープ			とうふ	わかめ		にんじん・たまねぎ・にら
19 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ				 659 Kcal 23.5 g 24.6 g 2.2 g 406 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		
	ポテトサラダ	じゃがいも	あぶら・マヨネーズ	ハム			にんじん・きゅうり・たまねぎ・えだまめ
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ		はねぎ
20 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ				 600 Kcal 23.2 g 21 g 1.6 g 416 mg	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	トンクドウフ	さとう・でんぶん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ			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
21 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ				 596 Kcal 22.3 g 17.9 g 2.2 g 317 mg	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	くろはんべんのいそべあげ	こむぎこ・でんぶん・さとう	あぶら	いわし・さば・たまご	あおりの		
	おひたし			かつおけずりぶし			キャベツ・にんじん・コーン
とんじる	こんにゃく・さといも		ぶたにく・とうふ・みそ		だいこん・ごぼう・にんじん・はねぎ		
22 (金)	カレーごはん	こめ・むぎ				 805 Kcal 28.2 g 30.5 g 2.8 g 426 mg	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	ドライカレー	さとう	あぶら	ぎゅうにく・だいず	スキムミルク・チーズ		たまねぎ・にんじん・ピーマン
	マゼドニアンサラダ	じゃがいも	マヨネーズ	ハム・チーズ			きゅうり・にんじん
	ふじさんゼリー	ぶどうとう					
25 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ				 603 Kcal 24.8 g 20.7 g 2 g 457 mg	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	あげだしとうふのそぼろあんかけ	さとう		とうふ・とりにく			たまねぎ・にんじん
	ツナとこまつなごまあえ	さとう		まぐろあぶらづけ			こまつな・キャベツ・にんじん
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ		だいこん・はねぎ
26 (火)	あげパン	こむぎこ・さとう	あぶら	きなこ	スキムミルク	 596 Kcal 27.6 g 23 g 1.8 g 330 mg	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	はっほうさい	でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく・いか・えび・うずらたまご			ほししいたけ・たけのこ・にんじん・たまねぎ・キャベツ
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト		パインかん・みかんかん・ももかん
27 (水)	キャロットライス	こめ・むぎ	バター			 567 Kcal 19.5 g 16.3 g 2.2 g 337 mg	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	イカときのこのホワイトソースあえ	こむぎこ	バター	いか			たまねぎ・しめじ・グリーンピース
	ヘルシーサラダ	こんにゃく・さとう	ごまあぶら				キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン
28 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ				 637 Kcal 25.3 g 23 g 1.8 g 290 mg	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	チンジャオロース	じゃがいも・でんぶん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・ぎゅうにく・だいず			たけのこ・ピーマン
	とうふときのこのスープ			とうふ			だいこん・えのきだけ・はねぎ

☆今月の給食回数は19回です。2月1日中学校入学説明会のため6年生は給食がありません。

『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っています。

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るからです。

このことにちなんで、2月1日学校給食では、だいずを使った「だいずわかめごはん」と「いわし」を使った

「いわしのソースあえ」を取り入れました。

