

2019年

# 2月献立予定表(1)





北部小学校 給食回数 19 回

## 節分と立春

節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指し、特に立春の前日のことを言います。日本で古くから行われてきた行事で「鬼は外、福は内」といって豆をまき、自分の年の数(あるいは年の数+1粒)だけ豆を食べて、1年の健康や無事を願います。

春とはいえ、まだまだ寒い日が続きます。好き嫌いなく何でも食べて、インフルエンザや風邪などひかないようにしましょう。

\* 大豆および大豆製品の食材を斜字にしてあります。

	主食 パン・ごはん	のみ もの	副食(おかず)	きいろのなかま ねつや力になる	あかのなかま ちやにくなる	みどりのなかま からだのちようしをととのえる		エネルギー タンパク質 食塩相当量	ひとことメッセージ ★お家のひとよんでね
1 金	<節分献立> まめごはん		いわしのうめに けんちんじる しおもみ	ごはん ごま さといも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう <b>だいず</b> いわし とりにく ちくわ <b>とうふ</b> こんぶ	にんじん	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが こんにやく	600	節分にちなみ大豆の入ったごはん、いわし、けんちんじるです。今月は大豆に注目しましょう。この献立表の食材欄の大豆製品を斜字で紹介しています。
								27	
								2.0	
4 月	むぎごはん		あつあげの カレーそばろに にらたまスープ	むぎごはん あぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう <b>なまあげ</b> とりにく たまご	にら にんじん	たまねぎ にんにく しょうが コーン ごぼう グリンピース	631	「厚揚げのカレーそばろ」は、生姜・にんにく・豚ひき肉を油で炒め、玉ねぎを加えてさらに炒め、だし・醤油・カレーパウダーに厚揚げを加えてカレー味で煮ます。
								22.5	
								2.3	
5 火	きなこ あげパン		ミネストローネ わかめあえ	パン あぶら さとう じゃがいも マ カロニ ごま	ぎゅうにゅう <b>きなこ</b> ベーコン ぶたにく <b>だいず</b> チーズ わかめ	トマト にんじん	たまねぎ セロリー コーン きゅうり キャベツ	600	きな粉(きなこ、黄粉)は、大豆を炒って皮をむき、挽いた粉です。砂糖と合わせて、パンにまぶします。
								23.5	
								2.6	
6 水	にくどん		すましじる くだもの	むぎごはん さとう あ ぶら ごま ふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ <b>とうふ</b>	いんげん みつば にんじん	たまねぎ ごぼう バナナ しらたき	613	肉丼の具には、豚肉の他に小麦粉を材料としている麩(ふ)が入っています。麩は北海道の一部や東北地方の一部ではラーメンの具としても使われるようです。
								24.8	
								2.3	
7 木	コッペパン マーガリン		おかめうどん チキンあえ	パン マーガリン うどん さといも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう なたと ぶたにく とりにく	ほうれんそう にんじん	ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり しょうが	608	おかめうどんは、東京下町で生まれたメニューです。具をおかめの顔に見立てています。
								23.3	
								3.2	
8 金	チキンライス		たまごスープ グリーンサラダ	ごはん バター あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン ウィナー	ブロッコリー にんじん	たまねぎ コーン グリンピース にんにく キャベツ きゅうり もやし	602	チキンライスとは、鶏肉をまぜた米飯をトマトケチャップで味付けした日本の焼き飯です。
								24.3	
								2.8	
12 火	しょくパン いちごジャム		チンゲンサイラーメン ツナサラダ	パン ラーメン あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ うずらたまご まぐろ	チンゲンサイ にんじん	いちご(ジャム) もやし コーン ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	649	食パンとは、大きな長方形の箱型の型で焼いたパンです。イギリスパンは、食パンに似ていますが上の方が盛り上がっています。
								25.8	
								3.2	
13 水	いなかごはん		みそしる やさいのごまマヨあえ	むぎごはん さとう ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら マヨネーズ(たまごなし)	ぎゅうにゅう <b>だいず</b> ぶたにく わかめ <b>とうふ みど</b> とりにく	こまつな にんじん	ごぼう しいたけ たまねぎ もやし	601	「田舎ごはん」は、煮だいの入った田舎風のまぜごはんです。
								23.4	
								2.2	

★こんにやくは、こんにやくいもから加工(かこう)されると緑(みどり)の仲間(なかま)になります。

2019年

# 2月献立予定表(2)

北部小学校

日	主食 パン・ごはん	のみ もの	副食(おかず)	きいろのなかま ねつやかになる	あかのなかま ちやにくになる	みどりのなかま からだのちようしをととのえる	エネルギー	ひとことメッセージ	
							タンパク質	食塩相当量	★お家の人とよんでね
14 木	ロールパン	牛乳	マカロニのクリームに コールスローサラダ	パン マカロニ じゃがいも あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ なまクリーム	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ	615	コールスローは、細かく切ったキャベツを使ったサラダの一種です。にんじんを入れることもあります。	
							22.4		
							2.0		
15 金	ドライカレー	牛乳	コーンスープ くだもの	ごはん バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン なまクリーム	ピーマン にんじん たまねぎ にんにく しょうが コーン バナナ	628	ドライカレーは、カレーのソースがとろりとしたものではなく水分の少ないひき肉などの具が載っていたり、一緒に混ぜて炒めたりしてあります。	
							17.8		
							2.2		
18 月	さけごはん	牛乳	いなかじる ひじきのサラダ	ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ びまあげ たまご みぞ ひじき ハム	いんげん にんじん だいこん ごぼう キャベツ きゅうり こんにやく	599	「ひじきのサラダ」のひじきには、不足しがちな栄養がたっぷり含まれています。カルシウムは牛乳の1.2倍・食物繊維はごぼうの7倍・鉄分はレバーの6倍です。	
							26.5		
							2.1		
19 火	ロールパン	牛乳	やきそば ごぼうスープ(合同献立)	パン やきそば あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ピーマン パセリ にんじん マーメレード もやし たまねぎ キャベツ しいたけ ごぼう しめじ	620	今月の合同献立は、コンソメ味の「ごぼうのスープ」です。食べやすいスープに仕上がっています。	
							22.8		
							2.6		
20 水	こぎつねごはん	牛乳	がんもどきのにつけ さつまじる	ごはん さとう あぶら さとう さとも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ がんもどき とりにく みぞ	にんじん グリーンピース ごぼう ねぎ こんにやく だいこん	626	がんもどきは大豆が原料です。ももとは、肉の代用品として使われ、雁(がん)の鳥の肉に似せて作ったと言われていました。	
							29		
							2.1		
21 木	こめっこばん	牛乳	チキンのカチャトラ はくさいスープ	こめっこばん マカロニ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	トマト にんじん とまと しめじ たまねぎ にんにく はくさい もやし	601	カチャトラは、イタリア語で「猟師風の」という意味があります。トマトや玉ねぎに、蒸した鶏肉などが入り、煮込んであります。	
							26.6		
							2.9		
22 金	カレーライス (ポーク)	牛乳	アーモンドサラダ	むぎごはん じゃがいも あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース りんご キャベツ きゅうり バインかん	631	カレーには、5種類のカレールウやカレー粉・ケチャップ・アーモンドなどが入っています。	
							19.1		
							2.1		
25 月	チャーハン	牛乳	パイタンスープ ゼリーセレクト	ごはん あぶら さとう じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう やきぶた なた たまご ベーコン ぶたにく	ピーマン にんじん ねぎ しいたけ はくさい たまねぎ もやし(ピーチゼリー) (りんごゼリー)	616	ゼリーのセレクト給食です。ピーチ と りんご から選んでください。	
							23.7		
							2.8		
26 火	コッペパン	牛乳	だいたいりミートソース コンソメスープ	パン スパゲティ あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいご みぞ ベーコン	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン	650	大豆入りミートソースは、普通のミートソースよりさっぱりしています。背割りのコッペパンにはさんでもよいでしょう。	
							25.0		
							2.8		
27 水	むぎごはん	牛乳	マーボー豆腐 ちんげんさいのスープ くだもの	むぎごはん さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みぞ とりにく	にら チンゲンサイ にんじん ねぎ にんにく しょうが しいたけ たまねぎ はっさく	593	麻婆(まーぼー)豆腐は、中華料理の中の四川(しせん)料理の1つで、ひき肉・豆板醤(とうばんじゃん)などを炒め、スープを入れ豆腐を煮た料理です。	
							24.7		
							2.2		
28 木	くろパン	牛乳	ポークビーンズ シーフードサラダ	パン マーガリン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン いか わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり レモンじる	640	ポークは豚肉、ビーンズは大豆、シーフードは魚介です。	
							23.8		
							2.1		

&lt;もくひょう&gt;

## マナーを考えて食事をしよう

平均エネルギー	617	きじゆん	650kcal
平均たんぱく質	24.0		21~32 g
平均しょくえん相当量	2.4		2 g