

2月分 学校給食献立表

| 日 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | | | 栄養価 | |
|-----|---|--------------------------|-------------------------------------|------------------------|-----------------------------|-----------------------|--------------------------------------|--|-------------|
| | | (赤)おもに体をつくるもとになる | | (緑)おもに体の調子を整えるもとになる | | (黄)おもにエネルギーのもとになる | | | |
| | | おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆腐製品 | おもに無機質 牛乳・小魚・海そう | おもにカロテン 緑黄色野菜 | おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物 | おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう | おもに脂質 油脂 | | ひとくちメモ |
| | | | | | | | 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | | |
| 2月 | セルフバーガー ぎゅうにゅう コーンサラダ やさいのスープに | ハンバーグ | ぎゅうにゅう | | にんじん キャベツ・コーン・きゅうり | さとう さとう | パン・さとう あぶら あぶら | 野菜のスープ煮には、じゃがいも・玉ねぎ・大根・にんじん・しめじ・小松菜の6種類の野菜が入っています。野菜には、私たちの体の調子を整えてくれるビタミン類や食物繊維が多く含まれています。 | 580 23.7 |
| 3火 | ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに はくさいのあまず だんごじる せつぶんまめ | | ぎゅうにゅう いわし | | にんじん しょうが | さとう さとう | こめ・むぎ ごま | 2月3日は節分です。「鬼は外、福は内」と豆をまいた後、自分の年の数だけ豆を食べるといふ行事です。「おに」とは冬の寒さや病気、災難などのいろいろな悪いことを表しています。豆をまいておにを追い払い、健康に暮らせますように、という願いがこめられています。 | 613 22.7 |
| 4水 | ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ くきわかめのすのもの ネーブル | | ぎゅうにゅう とうふ・ぶたにく | にんじん・ねぎ | はくさい・たまねぎ・えのきたけ・しょうが | さとう さとう | こめ あぶら ごま | 今日の果物は、ネーブルです。ネーブルは、皮が薄く、甘さが強いオレンジです。また、お尻に「ヘソ」があるのが特徴で、英語でヘソという意味の「navel(ネーブル)」が名前の由来です。風邪を予防するビタミンCが多く含まれています。 | 798 26.8 |
| 5木 | レーズンパン ぎゅうにゅう しろみぎかなとレバーのあげがらめ ごぼうサラダ ワンタンスープ | | ぎゅうにゅう とりレバー・たら ハム | にんじん こまつな・にんじん | しょうが・にんにく もやし・ごぼう | さとう さとう | パン あぶら ごまあぶら | 成長期は、体が鉄を多く必要とするので、不足がちです。体内の鉄が不足すると、貧血になったり、体が疲れやすくなります。レバーには鉄分が多く含まれています。 | 613 27.5 |
| 6金 | むぎごはん ぎゅうにゅう おでん もやしのごますあえ しそこんぶ | | ぎゅうにゅう こんぶ(だし) こんぶ | にんじん にんじん | だいこん もやし・きゅうり | さとう さとう | こめ・むぎ ごま | おでんは、室町時代に生まれた料理だといわれています。当時のおでんは、みそをぬって焼く「豆腐田楽」のことをいっていました。現在の煮込みおでんは、江戸で生まれ、串さしのこんにやくを煮込んだものに始まり、大根やはんぺんなどが入るようになりました。 | 526 21.7 |
| 9月 | ミルクパン ぎゅうにゅう ポトフ こまつなのごまネーズあえ チョコプリン | | ぎゅうにゅう ぶたにく | にんじん こまつな・にんじん | しょうが・にんにく キャベツ | さとう さとう | パン あぶら ごま・ノンユックマヨネーズ チョコプリン | ポトフとはフランス語で「なべ」のことです。「Pot(ポット)」は鍋、「Feu(フ)」は火を示すため、「火にかけた鍋」といった意味になります。お肉や野菜をトコトコじっくり煮込んだフランスの家庭料理の一つです。 | 589 23.8 |
| 10火 | こぎつねごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ ぶたじる ぶどうゼリー | とり・く・あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん にんじん | ごぼう・いんげん だいこん・はくさい・しょうが | さとう さとう | あぶら あぶら あぶら | こぎつねごはんは油あげが入ったそばろごはんです。油あげが入った料理にきつねという名前がついていることがあります。なぜきつねが油あげのことをさすようになったのかは、油あげをきつねが好きであるからという説や、油あげの色がきつねの色に似ているからという説もあります。 | 638 25.1 |
| 12木 | こめパン ぎゅうにゅう にくだんごスープ だいこんサラダ れんこんとさつまいものほくほくレンジャー | | ぎゅうにゅう ミートボール | にんじん・ねぎ | はくさい・もやし・しょうが・きくらげ | さとう さとう | パン あぶら | 【わくわく楽しい給食作品展入賞作品】れんこん、さつまいもは、食物繊維が豊富で、おなかの調子を整え生活習慣を予防する働きがあります。またビタミンCも豊富で、風邪を予防し免疫力を高める効果もあります。 | 571 25.1 |
| 13金 | むぎごはん ぎゅうにゅう まめのドライカレー かいそうめんサラダ コーンとたまごのスープ | | ぎゅうにゅう だいず・ぶたにく | にんじん | たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり | さとう さとう | こめ・むぎ あぶら ごま・ごまあぶら あぶら | 大豆には、肉に負けないくらいたんぱく質が多く含まれているため、「畑の肉」と呼ばれています。たんぱく質は、筋肉・皮膚・髪の毛などの体を作る材料になります。 | 575 22.5 |
| 16月 | ミルクパン ぎゅうにゅう はくさいのシチュー ツナサラダ こうやどうふのサクサクきなこ | | ぎゅうにゅう いんげんまめ・ベーコン チーズ・ぎゅうにゅう | にんじん にんじん | たまねぎ・はくさい・しめじ だいこん・きゅうり | さとう さとう | パン バター・あぶら あぶら あぶら | 高野豆腐のサクサクきなこは、高野豆腐をあげてきなこをまぶしたスイーツです。高野豆腐は、豆腐を薄く切り乾燥させたものです。高野豆腐もきなこも原材料は、大豆です。大豆は、体をつくるたんぱく質がたっぷりの食べ物です。 | 632 24.2 |
| 17火 | ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに なやき すましじる | | ぎゅうにゅう さば・みそ あぶらあげ | にんじん こまつな・にんじん | しょうが はくさい | さとう さとう | こめ・むぎ ごまあぶら | 菜焼きは、昔から食べ継がれてきた冬場の家庭料理です。白菜や小松菜などを油で炒めて、しょうゆで味を付けます。忙しい時にも手軽にさっと作れます。野菜は火を通すとかさが減ってたくさん食べられるので、ビタミンをおぎなうためにもおすすめです。 | 582 24.8 |
| 18水 | ごはん ぎゅうにゅう とろたまごどん ごもくきんぴら あじつけのり | | ぎゅうにゅう こんぶ(だし) ぶたにく | にんじん・ねぎ にんじん | たまねぎ・はくさい・しいたけ ごぼう | さとう さとう | こめ うどん・でんぶ ごま・あぶら | とろたまごどんは、卵を入れたうどんです。卵は、私たちの体をつくるたんぱく質を多く含む食べ物です。卵は、たんぱく質のほかにも脂質やビタミンなどがあり、栄養がたくさん詰まっている食べ物です。 | 549 22.1 |
| 19木 | ソフトフランスパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ アイアンサラダ ももかん | | ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず チキンフレイク | にんじん・トマト こまつな・にんじん | たまねぎ きりぼしだいこん おうとう | さとう さとう | パン あぶら ごま・あぶら・ごまあぶら | アイアンとは、鉄のことです。アイアンサラダには、「鉄」を多く含む食べ物が入っています。材料は、小松菜、切干大根、ひじき、ごまなどです。鉄は、血液の中でヘモグロビンが体中に酸素を運ぶ働きをします。 | 557 24.6 |
| 20金 | むぎごはん ぎゅうにゅう こいわしフライ チンゲンサイとはるさめのいためもの わかめスープ | | ぎゅうにゅう こいわし | チンゲンサイ・にんじん にんじん・ねぎ | もやし・しいたけ・にんにく・しょうが たまねぎ | さとう さとう | こめ・むぎ あぶら あぶら ごまあぶら | チンゲン菜は、中国生まれの野菜で、日本に最も広まった中国野菜の一つです。ハクサイの仲間、シャキシャキとしていて、ほのかに甘みがあり、煮崩れしないのが特徴です。 | 535 21.7 |
| 24火 | ポークカレー ぎゅうにゅう じゃこめめサラダ ヨーグルト | | ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト | にんじん | たまねぎ・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり | こめ・むぎ・じゃがいも さとう | あぶら あぶら・ごまあぶら | カレーは武蔵小川の給食の中で特に人気の献立です。いつも残菜がほとんどありません。大量の玉ねぎをよく炒め、じっくり煮て作っています。味わって食べてみて下さい。 | 596 21.8 |
| 25水 | ぶたどん ぎゅうにゅう こんぶのあえもの じゃがいものみそしる | あじのたび ほっかいどう | ぶたにく ぎゅうにゅう | ねぎ にんじん | たまねぎ・しょうが もやし・きゅうり | こめ・さとう・でんぶ さとう | あぶら ごま・ごまあぶら | 北海道は、日本列島の一番北にあり、47都道府県で一番大きく日本全体のおよそ5分の1をしめます。豊かな自然が広がり、たくさん農作物を生産しています。今日は、海産物の昆布、農産物のじゃがいもをつかった献立と名物の豚丼の味を楽しみましょう。 | 507 21.2 |
| 26木 | しよくパン ぎゅうにゅう クリームスパゲティ ブロッコリーとナッツのサラダ ブルーベリージャム | | ぎゅうにゅう ベーコン チーズ・ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう・にんじん | たまねぎ・しめじ だいこん | さとう さとう | パン あぶら アーモンド・あぶら | ブロッコリーは花のつぼみを食べる野菜です。おいしいブロッコリーは、つぼみの部分が小さく閉じているものが新鮮です。給食では、熊本県でとれた新鮮なブロッコリーを使っています。茎も、捨てずに、薄くスライスして一緒に入れています。 | 558 21.5 |
| 27金 | むぎごはん ぎゅうにゅう たちうおフライ ほうれんそうのごまあえ かきたまじる | ひごまるデー ほうれんそう | ぎゅうにゅう たちうお | ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぎ | もやし たまねぎ・えのきたけ | さとう さとう | こめ・むぎ あぶら ごま | 太刀魚(タチウオ)は、体が刀のように長く、銀色に光っている魚です。太い刀を表す「太刀」に似ているので、その名前がついたと言われています。また、獲物を狩るときに頭を上にして立ち泳ぎをすることから「立魚」と呼ばれた説があります。白身のおいしい魚です。 | 584 22.4 |

※ 都合により、献立が変更する場合があります。