



2目 こんだてひょう



R4.1.31
両小野小学校

日	曜日	こんだて		あか	みどり	きいろ	栄養量目安	献立メモ				
		主食	牛乳	おかず	血や肉になる	体の調子をととえる	熱や力になるもの		たんぱく質			
					魚・肉・卵・大豆類	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜		その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実類	脂質 食塩相当量
1	火	コッパン 	○	ABCスープ サケのホワイトグラタン もやしのゆかり和え	とり肉 サケ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ごまつな	はくさい たまねぎ はくさい しめじ キャベツ もやし きゅうり	パン 米粉 マカロニ	油 バター	635kcal 33.5g 24.7g 3.3g	チーズがたくさんの のったグラタンを作ります。
2	水		○	とりごぼう汁 厚揚げのカレーそぼろ 切り干し大根のサラダ	とり肉 ぶた肉 油揚げ シーチキン 厚揚げ	牛乳	にんじん きぬさや みずな	たまねぎ ごぼう きぬさや 長ねぎ しいたけ 切干大根 きゅうり	ごはん おし麦 さとう 片栗粉	油	634kcal 27.8g 21.9g 2.4g	カレー味のおかずは ごはんがすすみますね。
3	木		○	すまし汁 イワシのかば焼き おひたし 豆乳プリン	とり肉 なると とうふ イワシ かつおぶし	牛乳	にんじん みつば ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし	ごはん おし麦 さとう 片栗粉 豆乳プリン	油 ごま	680kcal 29g 22.1g 1.9g	今日は節分です。豆 まきをして邪気を いはらきましょう。
4	金		○	中華スープ おあげギョーザ ピリ辛和え	とり肉 油揚げ ぶた肉	牛乳 じゃこ	にんじん ごまつな にら	たまねぎ はくさい コーン きくらげ たけのこ キャベツ もやし きゅうり えのき	ごはん おし麦 さとう 片栗粉 さとう	ごま油	552kcal 24.4g 17.8g 1.6g	冬季オリンピックは あわせて、今日は中 国料理です。
7	月		○	切り干し大根のスープ 米粉のチキンナゲット もやしのおかか和え	とり肉 とうふ かつおぶし	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ えのき 切干大根 れんご ん 長ねぎ もやし キャベツ きゅうり	ごはん おし麦 米粉	油 ごま油	652kcal 27.2g 26.3g 1.2g	辰野産の長ねぎと米 粉を使ったチキンナ ゲットを作ります。
8	火	丸コッパン 	○	クラムチャウダー パッファローチキン コールスローサラダ	あさり ベーコン とり肉	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり	パン 米粉 さとう じゃがいも 薄力粉	エッグケア マヨネーズ	589kcal 30.5g 23.6g 3g	今日はアメリカ料理で す。貝だくさんのクラ ムチャウダーは体があ たたまりますよ。
9	水	キムタクごはん 	○	厚揚げのみそ汁 魚の照り焼き チーズとコーンのサラダ	ぶた肉 厚揚げ しまホッケ	牛乳 チーズ	にんじん にら ごまつな	キムチ漬 たくあん漬 だいこん えのきはく さい たまねぎ キャベ ツ きゅうり コーン	ごはん おし麦 さとう 片栗粉	油 ごま油	560kcal 28.1g 16.3g 2.8g	大人気のキムタクご はんの登場です。
10	木		○	みぞれ汁 つくね蒸し ぶるぶるサラダ	ぶた肉 とり肉 うずら卵	牛乳	にんじん みつば ごまつな	だいこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ はくさい キャベツ	ごはん おし麦 さとう 片栗粉 ごんにやく パン粉 しらたき	油 ごま油	579kcal 25.2g 17.9g 1.9g	みぞれ汁は、大根お ろしがたくさん入っ た汁です。
14	月		○	あわゆきライス (チキンライス、シチュー) わかめサラダ ふわっとショコ ラ	とり肉 ウィンナー	牛乳 わかめ	にんじん グリーンピース	たまねぎ しめじ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	ごはん おし麦 じゃがいも 米粉 さとう ふわっとショコラ	油 バター ごま油	701kcal 20.2g 24.3g 2.6g	あわゆきライスは、 チキンライスにシ チューをかけて食べ ます。
15	火	丸コッパン 	○	タラと豆のトマトスープ とり肉のハニーマスタード焼き マセドアンサラダ	大豆 タラ ひよこ豆 とり肉 ロースハム	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト缶	たまねぎ キャベ ツ セロリ きゅ うり	パン さとう はちみつ じゃがいも	油 エッグケア マヨネーズ	593kcal 33.1g 23g 3.2g	マセドアンとは、フラ ンス語で「さいの目切 り」という意味です。 材料を小さい角切りに します。
16	水		○	沢煮椀 手作りさつま揚げ もやしのツナ和え	ぶた肉 タラすり身 いわしすり身 シーチキン	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ だいこん たけのこ しいたけ ごぼう 長ねぎ もやし きゅうり キャベツ	ごはん おし麦 さとう 片栗粉	油	585kcal 26.1g 17.4g 1.8g	沢煮椀は、せん切り に切った野菜など多 くの材料を使って 作った汁物です。
17	木		○	マーボー豆腐 イカの香味焼き 中華サラダ	とうふ ぶた肉 イカ ロースハム	牛乳	にら にんじん	たまねぎ しいた け たけのこ 長 ねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん おし麦 さとう 片栗粉	油 ごま油	610kcal 32.5g 19.8g 2.4g	貝だくさんのマー ボー豆腐はピリ辛で 体があたたまります よ。
18	金		○	ポークカレー 枝豆サラダ ヨーグルト和え	ぶた肉 シーチキン	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん	たまねぎ えだま め キャベツ きゅうり パイン 缶 白桃缶 みか ん缶	ごはん おし麦 さとう じゃがいも ゼリー	油	670kcal 25.8g 20.7g 2.7g	みなさんが大好きな カレーです。今日は ポークカレーです よ。
21	月		○	大根のそぼろ汁 魚のみそマヨネーズ焼き 小松菜サラダ	ぶた肉 カレイ シーチキン	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん たまねぎ 長ねぎ しい たけ キャベツ きゅうり	ごはん おし麦 さとう 片栗粉	油 エッグケア マヨネーズ	581kcal 27.3g 19.5g 2g	みそマヨネーズの味 はごはんがすすま すね。
22	火	じゃこチーズトースト 	○	とり肉とかぶの豆乳煮 ごまサラダ ボンカン	とり肉 赤いんげん豆 豆乳 シーチキン	牛乳 じゃこ 青のり チーズ	ごまつな にんじん	かぶ たまねぎ はくさい しめじ キャベツ きゅう り もやし ボン カン	パン 米粉 さとう	マーガリン 油 ごま	588kcal 27.2g 24.7g 2.9g	じゃこやチーズには 骨を丈夫にするカル シウムがたくさん含 まれています。
24	木		○	わかめスープ 凍り豆腐の甘辛和え イカときゅうりのサラダ	ぶた肉 とり肉 イカ 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	はくさい たまねぎ しいたけ 長 ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん おし麦 さとう 片栗粉 米粉	油 ごま油	576kcal 26.9g 17.5g 1.8g	凍り豆腐は長野県 の特産品です。
25	金	ソフト麺 	○	ミートソース コーンサラダ チーズケーキ	ぶた肉 たまご	牛乳 クリームチー ズ ヨーグルト 生クリーム	にんじん トマト缶 みずな	たまねぎ セロリ コーン エリンギ キャベツ きゅう り	ソフト麺 さとう 米粉 薄力粉 ビスケット	油	727kcal 24.9g 26.9g 1.8g	手づくりのチーズ ケーキをお楽しみ に！
28	月		○	さつま揚げの根菜汁 レモンチキン かおり和え	さつま揚げ とり肉	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう れんご ん 長ねぎ きゅう り もやし キャベツ	ごはん おし麦 片栗粉 米粉 さとう	油 ごま	603kcal 25.2g 17.2g 2.4g	さっぱりしたレモン ソースが人気のレモ ンチキンをどうぞ。

*食材購入の都合等により献立が変更になることがあります。 *栄養価の基準：エネルギー650kcal、たんぱく質21～33g、脂質14～22g、食塩相当量2g未満

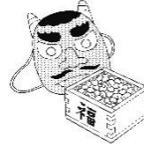


2月食育だより



2月給食目標 《寒さに負けない食事をしよう》

2月3日は節分



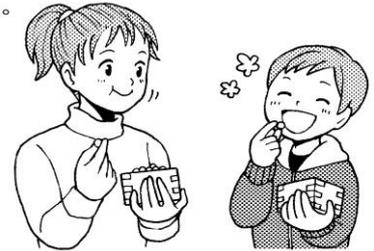
節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節の変わり目を指していました。それが次第に、立春の前日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追いはらい、福を呼びこみます。

また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門や軒下に飾り、いやなにおいで鬼を追いはらう風習が残っているところもあります。

豆を食べて健康を願う

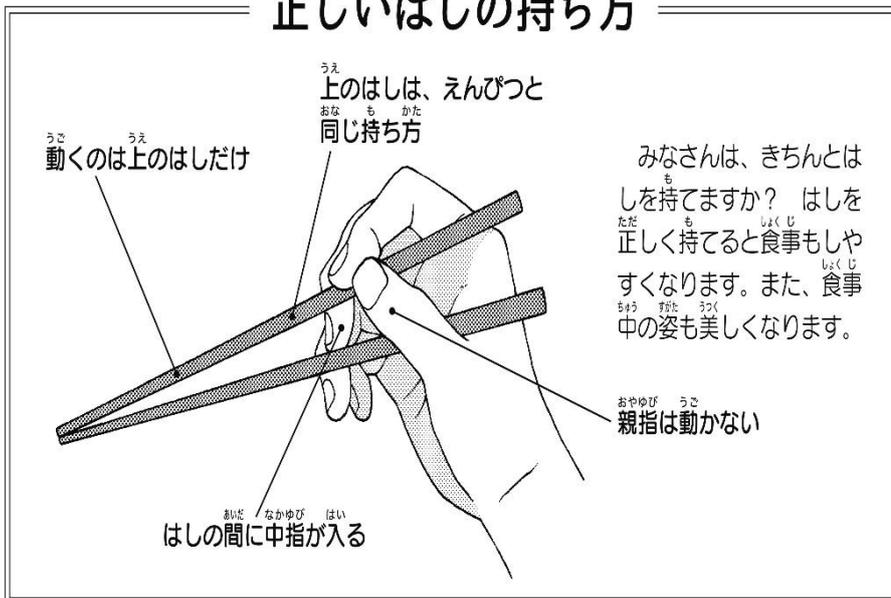
節分には、豆を年の数だけ、または年齢に一つ足した数を食べます。

そうすることで生命力を得て、1年間を元気に過ごすことができるかとされています。



正しいはしの持ち方ができているか見直してみよう！
正しく持てていれば節分の豆もしっかりとつかむことができるよ。

正しいはしの持ち方



みなさんは、きちんとはしを持てますか？ はしを正しく持てると食事もしやすくなります。また、食事の姿も美しくなります。

クイズ ことわざ編

□に入る言葉は何？

□□より重いものを
持ったことがない

□□にも棒にもかからない

ヒント



食事をする時に、毎日使うものだよ。

7期/25号



【鶏肉のピリ辛焼き】

	給食の1人分	4人分
鶏もも肉	50g	200g
★酒	2g	小さじ2
★しょうゆ	3g	小さじ2
★砂糖	1.5g	小さじ2
★おろしにんにく	0.2g	少々
★おろししょうが	0.1g	少々
★トウバンジャン	0.07g	少々
★ごま油	0.7g	小さじ1

【作り方】

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ② ★の調味料を混ぜ合わせ、鶏肉に下味をつける。(約20分)
- ③ ②をフライパンで焼く。(学校ではオープン 200℃ 20分加熱)

* トウバンジャンはお好みに合わせて量を調整してください。