

1月31日(月)

～ 2月6日(日)

提出日


1月14日(金)

1時間目の休み時間まで

Aメニュー		
31 (月)	<p>●鮭とほうれん草のスパゲティ(クリーム) ▲ひじきサラダ ■ポテトスープ ◆ココア アーモンド ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 873kcal】 【蛋白質 37.5g】 【脂質 32.4g】 【食塩相当量 3.3g】</p> <p>●スパゲティ さけ 白ワイン ベーコン たまねぎ にんじん エリンギ ほうれん草 塩 こしょう ローリエ パター サラダ油 小麦粉 牛乳 チーズ 生クリーム 豚鶏スープ ▲ひじき しょうゆ 三温糖 酒 かつおぶし きゅうり キャベツ コーン えだまめ サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう ■ハム たまねぎ こまつな トマト じゃがいも セロリー しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ◆アーモンド 砂糖 ココア ▼牛乳</p>	<p>A 弁当</p>
1 (火)	<p>●はちみつパン ▲ポーキーンズ(金時) ■わかめサラダ ◆ぼんかん ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 840kcal】 【蛋白質 29.7g】 【脂質 24.5g】 【食塩相当量 2.9g】</p> <p>●はちみつパン ▲きんと豆 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ベーコン セロリー グリンピース サラダ油 ケチャップ トマト 三温糖 薄口しょうゆ 塩 こしょう チリパウダー 豚鶏スープ マカロニ ■わかめ キャベツ きゅうり コーン ごま 酢 サラダ油 ごま油 しょうゆ 塩 こしょう 砂糖 ちりめんじゃこ ◆ぼんかん ▼牛乳</p>	<p>A 弁当</p>
2 (水)	<p>●ごはん ▲鶏肉のねぎ味噌焼き ■コーンポテト ◆梅肉あえ ▼味噌汁(大根・小松菜・あげ) ○りんご △牛乳</p> <p>【エネルギー 831kcal】 【蛋白質 32.7g】 【脂質 18.5g】 【食塩相当量 2.6g】</p> <p>●米 麦 ▲とり肉 ながねぎ 白みそ しょうゆ 砂糖 酒 みりん キャベツ きゅうり ごま ■じゃがいも コーン 塩 こしょう パター ◆キャベツ もやし こまつな しょうゆ 砂糖 みりん 梅干し ▼だいこん こまつな 油揚げ 赤みそ 白みそ かつおぶし ○りんご △牛乳</p>	<p>A 弁当</p>
3 (木)	<p>●ごはん ▲いわしのコーンフレイクフライ(カレー) ■茎わかめのきんぴら ◆味噌汁 ▼きなこ豆 ○牛乳 節分メニューです。</p> <p>【エネルギー 895kcal】 【蛋白質 32.3g】 【脂質 22.5g】 【食塩相当量 2.7g】</p> <p>●米 麦 ▲まいわし しょうが 酒 塩 カレー粉 でんぷら粉 コーンフレイク 油 ケチャップ からし ■くわかめ じゃがいも ごぼう にんじん えだまめ あさり サラダ油 しょうゆ 砂糖 酒 とうがらし ◆さといも こまつな えのきたけ ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼大豆 砂糖 きな粉 ○牛乳</p>	<p>A 弁当</p>
4 (金)	<p>●親子丼(こうや豆腐) ▲ブロッコリーの辛子和え ■石狩汁(鮭入り) ◆牛乳プリン ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 857kcal】 【蛋白質 36.8g】 【脂質 23.2g】 【食塩相当量 2.8g】</p> <p>●米 麦 とり肉 凍りとうふ たまねぎ にんじん 干しいたけ みつば 卵 しょうゆ 三温糖 酒 塩 みりん かつお・さばぶし のり ▲ブロッコリー ブロッコリー キャベツ みりん しょうゆ からし ■にんじん だいこん じゃがいも ごぼう 豆腐 さけ 油揚げ 赤みそ 白みそ かつおぶし ながねぎ こまつな ◆牛乳プリン ▼牛乳</p>	<p>A 弁当</p>


和食に欠かせません！ 大豆製品

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、いって粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたまらせたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましょう。




節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、枝の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。



2月7日(月)

～ 2月13日(日)

Aメニュー		
7 (月)	<p>●わかめごはん ▲つくねハンバーグ ■豆入りきんぴらごぼう ◆味噌汁 ▼オレンジ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 855kcal】 【蛋白質 34.9g】 【脂質 20.2g】 【食塩相当量 3.0g】</p> <p>●米 麦 わかめ ごま ▲とり肉 豚肉 豆腐 たまねぎ 卵 でんぷら粉 塩 こしょう にんじん えのきたけ 万能ねぎ しょうが しょうゆ 砂糖 酒 みりん かつおぶし じゃがいも あおのり ■ごぼう にんじん 大豆 サラダ油 しょうゆ 三温糖 ごま油 とうがらし 酒 ごま かつお・さばぶし ◆ふ、油揚げ わかめ ながねぎ 白みそ 赤みそ かつおぶし ▼オレンジ ○牛乳</p>	<p>3年生4組の給食員会の人々が考えてくれたメニューです。</p>
8 (火)	<p>●きな粉揚げパン ▲洋風おでん ■かぼちゃサラダ ◆バナナ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 860kcal】 【蛋白質 32.5g】 【脂質 30.7g】 【食塩相当量 3.0g】</p> <p>●ツイストパン 油 きな粉 三温糖 塩 ▲とり肉 ウィンナー 揚げポール 白ちくわ こんにやく うずら卵 じゃがいも キャベツ だいこん にんじん 薄口しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ トック ■かぼちゃ 油 きゅうり キャベツ にんじん コーン しょうゆ 酢 三温糖 塩 こしょう アーモンド ◆バナナ ▼牛乳</p>	<p>3年生は、2月28日が最後の給食となります。そこで、給食委員さんに感謝の気持ちをこめ、「リクエストメニュー」を聞いてみました。野菜たっぷりのバランス良いメニューです。ごはんが進むメニューとなっています。</p>
9 (水)	<p>●ごはん ▲マーボー豆腐 ■春雨サラダ ◆ハムともやしのスープ ▼カシューナッツ(カレー風味) ○牛乳</p> <p>【エネルギー 847kcal】 【蛋白質 35.8g】 【脂質 23.5g】 【食塩相当量 2.9g】</p> <p>●米 麦 ▲豆腐 豚肉 たまねぎ ながねぎ たけのこ なら 干しいたけ にんにく しょうが 豆みそ 赤みそ 甜麺醬 豆板 揚げ しょうゆ 酒 三温糖 ごま油 でんぷら粉 豚鶏スープ ■はるさめ わかめ キャベツ こまつな にんじん ごま しょうゆ 酢 塩 こしょう 砂糖 ◆ハム もやし こまつな にんじん ながねぎ しょうゆ 塩 豚鶏スープ ▼カシューナッツ カレー粉 ○牛乳</p>	
10 (木)	<p>●ごはん ▲鮭のずんだ焼き ■サイコロサラダ(じゃがいも) ◆卵スープ ▼いちご ○牛乳</p> <p>【エネルギー 870kcal】 【蛋白質 42.2g】 【脂質 25.1g】 【食塩相当量 2.3g】</p> <p>●米 麦 ▲さけ こしょう えだまめ マヨネーズ 白みそ チーズ ■じゃがいも きゅうり キャベツ レタス にんじん コーン しょうゆ 酢 三温糖 塩 こしょう ごま ◆にんじん 豆腐 卵 塩 こしょう 酒 薄口しょうゆ でんぷら粉 豚鶏スープ ながねぎ チンゲンサイ ▼いちご ○牛乳</p>	<p>3年生3組の給食員会の人々が考えてくれたメニューです。</p>
11 (金)	<p>建国記念日</p>	<p>A 弁当</p>

食材料の都合により変更になることがあります。

学校給食摂取基準:エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※ 18.4~27.7g、食塩相当量2.5g未満 ※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%

※ 食物アレルギーの原因食品について、ご家庭で確認をお願いいたします。