

2月のこんだて表

☆印は新メニューです。

日曜	献立名	おもな材料と体内ではたらき			栄養価	
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1水	ごはん 卵とベーコンの中華風スープ ホイコーロー 春雨サラダ	牛乳 卵 ベーコン 豚肉 ハム	ごはん 油 片栗粉 砂糖 春雨 ごま	玉葱 枝豆 キャベツ ピーマン パプリカ もやし とうもろこし	小 626 中 779	26.8 33.0
2木	コッパン パンプキンポターージュ 国産キャベツのメンチカツ 大根サラダ	牛乳 大豆 メンチカツ 鶏肉 キウリ	パン パター 油 砂糖 ごま	玉葱 かぼちゃ 大根 人参	小 693 中 873	27.4 33.8
3金	混ぜ込み いなり 栄養すいとん カリポリ揚げ	油揚げ ひじき 牛乳 鶏肉 つぶ 大豆 煮干し	ごはん 砂糖 ごま 小麦粉 白玉粉 片栗粉 さつまいも 油	人参 干しいだけ ごぼう 長葱 大根 玉葱	小 646 中 799	25.8 31.5
6月	ごはん スープカレー(冬) 水菜とツナのサラダ 北海道ハスカップゼリー	牛乳 鶏肉 ツナ	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ゼリー バター	人参 玉葱 大根 かぶ ブロッコリー れんこん もやし 水菜	小 651 中 810	23.9 29.1
7火	五目味噌 ラーメン いわしのカリカリフライ(2匹) みかん	豚肉 つぶ 牛乳 いわしのカリカリフライ	ラーメン ラード 砂糖 ごま 油	きくらげ キャベツ 玉葱 人参 もやし 長葱 みかん	小 663 中 823	17.1 20.4
8水	ごはん えのき・玉葱・油揚げの味噌汁 豚肉とれんこんのゴロゴロ甘酢炒め ほうれん草ともやしの磯和え	牛乳 油揚げ 豚肉 のり	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま	えのきだけ 玉葱 れんこん かねぎ ほうれん草 もやし	小 635 中 788	27.3 33.3
9木	ココアパン マカロニスープ 若鶏のピカタ 豚肉と野菜のトマトケチャップ炒め	牛乳 鶏肉 豚肉 若鶏のピカタ	ココアパン マカロニ じゃがいも 油	玉葱 人参 枝豆 セロリ ピーマン エリンギ	小 638 中 791	32.5 40.1
10金	ごはん 旨煮 さばのみぞれ煮 白菜のみぞれ和え	牛乳 鶏肉 つぶ さばのみぞれ煮	ごはん さつまいも 砂糖	人参 だけのこ 干しいだけ ごぼう 白菜 小松菜 えのきだけ こんにゃく	小 693 中 860	28.7 35.2
13月	ポークカレー キャンディチーズ(2個) 海藻サラダ	豚肉 チーズ 生クリーム(牛乳) わかめ ハム	ごはん パター 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉葱 もやし	小 676 中 844	27.0 33.0
14火	親子うどん 鶏と野菜の焼きつくね りんご	鶏肉 卵 油揚げ 生乳 焼きつくね	うどん	玉葱 干しいだけ 人参 小松菜 りんご	小 603 中 793	31.1 39.8
15水	ごはん にら玉汁 豚肉の生姜煮 白菜と小松菜の塩昆布和え	牛乳 豆腐 卵 豚肉 塩昆布	ごはん 砂糖 油	玉葱 にら 白菜 小松菜	小 600 中 770	27.7 35.9
16木	スライスパン チョコクリーム パンネのポロネーズソース和え ツナキャベツサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ ツナ	スライスパン チョコクリーム パンネ 油 砂糖 ごま	玉葱 人参 ピーマン グリーンピース キャベツ	小 646 中 805	30.1 37.2
17金	ごはん 具沢山和風スープ 鶏チーズカツ ブロッコリーとハムのおかか炒め	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき 卵 チーズ ハム かつお節	ごはん 油 片栗粉 小麦粉 パン粉	白菜 人参 長葱 ごぼう 玉葱 干しいだけ ブロッコリー	小 662 中 822	30.7 37.8
20月	ごはん 豚汁 納豆 がんもとひじきの煮物	牛乳 豆腐 豚肉 納豆 がんもどき ひじき	ごはん じゃがいも 油 砂糖	人参 大根 ごぼう 長葱 玉葱 枝豆 干しいだけ こんにゃく	小 696 中 866	35.8 44.0
21火	醤油ラーメン 肉しゅうまい デコボン	豚肉 つぶ 牛乳 肉しゅうまい	ラーメン ラード	メンマ もやし 人参 ほうれん草 長葱 デコボン	小 636 中 788	19.2 22.8
22水	ルーローファン 鶏もずくスープ ブロッコリーとツナのマヨネーズ和え	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 もずく ツナ	ごはん 砂糖 油 マヨネーズ	干しいだけ 長葱 人参 えのきだけ ブロッコリー 枝豆	小 689 中 856	34.0 42.5
23木	天皇誕生日					
24金	ごはん どさんこ汁 いかのかりんとうがらめ キャベツの和風炒め	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ いか 塩昆布	ごはん じゃがいも バター 片栗粉 油 砂糖 ごま	とうもろこし 長葱 人参 キャベツ ぶなしめじ ピーマン	小 649 中 803	30.7 37.6
27月	豆まめピラフ 冬野菜のポトフ えびフライ ヨーグルト	大豆 ベーコン 牛乳 ウィンナー えびフライ ヨーグルト	ごはん パター 油 じゃがいも	枝豆 玉葱 かぶ 大根 人参 ブロッコリー	小 657 中 819	27.4 33.7
28火	わかめうどん 枝豆 スイートポテト	油揚げ つぶ わかめ 鶏肉 牛乳	うどん スイートポテト	長葱 干しいだけ 人参 枝豆	小 664 中 823	30.4 37.1

☺牛乳は毎日つきます。

食品衛生法で定められた「表示が必要なアレルギー27品目」を記載しています！！

●表示義務(7品目)・・・発症件数が多い・症状が非常に重い割合が多いもの

卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生

●表示を推奨(任意表示:21品目)・・・過去に一定の頻度で発症件数が報告されたもの

アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・竹の子・牛肉・くるみ・さけ・さば
大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン
ごま・カシューナッツ

(○で表示)

(—で表示)



2月 給食だより

新 献 立 紹 介 (1人分量)

はしにはじまり
はしにおわる

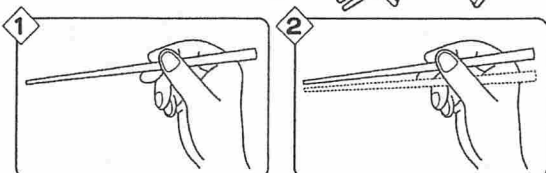
はしの持ち方
レッスン!



日本人の食事作法は「はしにはじまりはしにおわる」というほど、はしは重要な食事道具です。はしの起源は諸説ありますが、中国が発祥の地で日本に伝えられたといえます。毎日はしを使う食生活では、食べ物を切ったりつまんだりするため、日本人の手先が自ずと器用になったともいわれています。

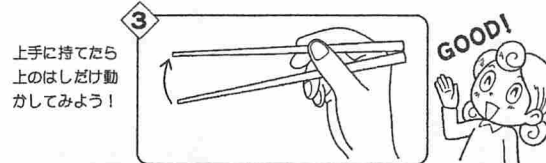
はしづかいがきちんとしていると、料理が食べやすく、周囲にも好印象を与えます。間違った持ち方や使い方慣れてしまうと、正しい持ち方や使い方に直すには、大変苦勞をします。

今のうちに、正しいはしづかいをしっかりと身につけておきましょう!



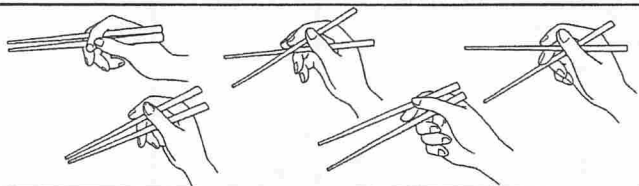
えんぴつを持つように1本を持つ。

点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう!

こんな持ち方していませんか? NG集



このような持ち方では、食べ物をこぼしてしまったり、上手にはさめないため、見苦しい食べ方になってしまいます。注意しましょう!



2月3日(金)は

節分



「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。

この日の給食「カリポリ揚げ」には、「大豆」が入っています。しっかり食べて、邪気に負けない丈夫な身体をつくりましょう!

豚肉とれんこんのゴロゴロ甘酢あん(8日)									
購入量/材料	小(g)	中(g)	切り方	作り方	購入量/材料	小(g)	中(g)	切り方	作り方
豚もも肉	50.0	65.0	2cm角	①豚肉に下味をつけておく ②豚肉、れんこんに片栗粉をつけ揚げる ③鍋にタレの調味料を合わせて加熱する ④揚げた豚肉とれんこんを入れ、タレとからめる ⑤最後に小葱とごまを入れる					
塩	0.05	0.07							
こしょう	0.02	0.03							
酒	3.0	3.9							
片栗粉	4.0	5.2							
れんこん	20.0	26.0	7mm×15mm						
片栗粉	3.0	3.9							
揚げ油	5.0	6.5							
醤油	4.0	5.2							
みりん	3.0	3.9							
砂糖	1.0	1.3							
酢	2	2.6							
こねぎ	5	6.5	小口						
白炒りごま	0.8	1.0							

はしづかいのタブー

こんなづかいはマナー違反

