

# 2月学校給食献立表



今月の給食目標：【 栄養を考えて食べよう 】

橘小学校

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネ ルギー (Kcal)	たん ぱく質 (g)	塩 分 (g)	夕食に 食べて ほしい物	
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質						
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実						
1月	牛乳		ぎゅうにゅう	5ねんせいがかんがえた「もちごめ」のメニュー								乳製品	
	鮭と枝豆の混ぜご飯	さけ			えだまめ	こめ	もちごめ	ごま	さけ	しお			
	もずくスープ	とりにく	とうふ	もずく	ねぎ にんじん	たまねぎ	えのきたけ		がらすープ	ちゅうかだし	しょうゆ	しお	さけ
	かみかみサラダ	するめ	たこ	だいず	にんじん	きりほしだいこん	きゅうり	レモンじる	さとう	あぶら			
	焼きプリンタルト	たまご		だっしふんにゅう					こむぎこ	さとう	マーガリン	しお	
2月	牛乳		ぎゅうにゅう	ぎょうじしょく：せつぶん								種実類	
	ごはん					こめ							
	麩とほうれん草のみそ汁	あぶらあげ	みそ	にんじん	ほうれんそう	たまねぎ	しめじ		いりこ	さけ			
	いわしの竜田揚げ	いわし				しょうが		さとう	でんぶん	あぶら			
	ひじきの炒め煮	ぶたにく	ひじき	にんじん	えだまめ	れんこん	こんにやく		さとう	あぶら			
節分豆	だいず						さとう						
3月	牛乳		ぎゅうにゅう									魚介類	
	ごはん					こめ							
	根菜汁	とりにく	あぶらあげ	にんじん	ねぎ	だいこん	ごぼう	ほししいたけ	たまねぎ				
	ポークピカタ	ぶたにく	たまご		パセリ				こむぎこ	マヨネーズ			
	もやし炒め	かまぼこ		にんじん	ピーマン	とうもろこし	もやし	まくらげ		あぶら			
4月	牛乳		ぎゅうにゅう	2がつ6かは「のりのひ」								色のうすい	
	ごはん					こめ						やさしい	
	春雨汁	かまぼこ		にんじん	ねぎ	たまねぎ	えのきたけ	はくさい	はるさめ				
	鶏肉と高野豆腐の甘酢がらめ	とりにく	こうやとうふ	にんじん	ちんげんさい	たまねぎ	しょうが		さとう	かたくりこ	あぶら		
	野沢菜チーズ納豆	なつとう	チーズ	のぎわな									
佐賀のり		のり											
5月	牛乳		ぎゅうにゅう									きのこ類	
	(冷) コッペパン					コッペパン							
	ビーフストロガノフ	ぎゅうにゅう	だいず	なまクリーム	にんじん	トマト	たまねぎ	しめじ	グリーンピース	じゃがいも	バター		
	サーモンのムニエル	サーモン							こむぎこ	バター	あぶら		
	ハム野菜サラダ	ハム		あかバブリカ	きバブリカ	キャベツ	レタス	きゅうり	レモン	さとう	オリーブゆ	しお	こしょう
8月	代 休												
9月	牛乳		ぎゅうにゅう									大豆製品	
	ごはん					こめ							
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん	ちんげんさい	たまねぎ	きくらげ	はくさい	ワンタン	かたくりこ	あぶら		
	ささみのレモン煮	ささみ				にんにく	しょうが	レモンじる	さとう	こむぎこ	かたくりこ	あぶら	
	じゃこ炒め		しらすぼし	にんじん	さやいんげん	こんにやく	もやし		さとう	あぶら			
チーズ		チーズ											
10月	牛乳		ぎゅうにゅう	さがけんのさかな「かんぱち」								種実類	
	ごはん					こめ							
	お野菜たっぷりみそ汁	なまあげ	みそ	こまつな	にんじん	キャベツ	たまねぎ		じゃがいも				
	かんぱちの西京焼き	かんぱち	みそ						さとう				
	切干大根の炒め煮	ちくわ		にんじん		きりほしだいこん	えだまめ	こんにやく	さとう	あぶら			
いちご					いちご								
11月	建 国 記 念 の 日												
12月	牛乳		ぎゅうにゅう	ハッピーキャロットきゅうりしょく		5ねんせいがかんがえた「もちこ」のメニュー						海藻類	
	ミルクパン					ミルクパン							
	クリームシチュー	とりにく		にんじん	ほうれんそう	たまねぎ			じゃがいも	あぶら			
	スコッチエッグ	たまご	ぎゅうにゅう	ぶたにく					パンこ	でんぶん	みずあめ	さとう	
	豆まめサラダ	ベーコン	おろしごま	きんとう菜	だいず						ドレッシング		
餅粉のチョコレートケーキ	たまご	なまクリーム						もちこ	さとう	あぶら	バター	ココア	チョコレート

< 2月2日は節分 > ● 節分に豆まきをするのはなぜ??

昔、京都にある山から鬼がでてきて、都を荒らしていました。その時、鬼を追い払うのに炒った大豆を使ったことから、豆をまくようになったといわれています。また、鬼は豆以外にも、いわしが苦手といわれています。

# 2月学校給食献立表



橘小学校

今日の給食目標：【 栄養を考えて食べよう 】

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネ ルギー (Kcal)	たん ぱく質 (g)	塩 分 (g)	夕食に 食べて ほしい物	
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質						
				魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻								色の濃い野菜
15 月	牛乳		ぎゅうにゅう	オリンピックメニュー ちゅうごく								種実類	
	ごはん					こめ							
	麻婆豆腐	ぶたにく	とうふ みそ	にんじん	にら	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	さけ ちゅうかだし トウバンジャン しょうゆ お酢	773	24.2	2.1	
	米粉入り春巻き	ぶたにく		にんじん		キャベツ たまねぎ ほししいたけ しょうが		あぶら	しょうゆ しお				
16 火	春雨とささみの中華サラダ	ささみ		にんじん		きゅうり きくらげ きりぼしだいこん	はるさめ さとう	ごまあぶら	す しょうゆ				
	牛乳		ぎゅうにゅう	さかのぎよかいの「いか」								色のうすい	
	麦ごはん					こめ むぎ						やさしい	
	シーフードカレー	いか えび	こなチーズ	にんじん	ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも こくとう	バター	しお さけ アボカド しょうゆ かつお かつお しょうゆ しょうゆ かつお	784	29.1	3.4	
17 水	わかめサラダ	ささみ		わかめ		にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	す しょうゆ			
	練乳いちごゼリー		れんにゅう			いちご		みずあめ さとう					
	牛乳		ぎゅうにゅう	ながさきけんのさかな「ぶり」								色のこい	
	ごはん					こめ						やさしい	
18 木	しょうがいり根菜みそ汁	とうふ みそ		にんじん	ねぎ	しょうが ごぼう だいこん れんこん			いりこ	694	28.2	2.5	
	ぶりの揚げ煮	ぶり						かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	しお さけ みりん しょうゆ			
	ごま酢和え	かにかま		にんじん		キャベツ きゅうり	はるさめ さとう	ごま	す しょうゆ しお				
	牛乳		ぎゅうにゅう									豆類	
19 金	ごはん					こめ							
	かきたま汁	たまご		にんじん	こまつな	たまねぎ えのきたけ	かたくりこ		いりこ しょうゆ しお さけ みりん	704	27.3	2.1	
	焼肉炒め	ぎゅうにく		ピーマン		たまねぎ にんにく しょうが	かたくりこ	あぶら	しょうゆ みりん さけ しお こしょう やきにくのたれ				
	こぶきいも			にんじん	パセリ	えだまめ とうもろこし	じゃがいも	オリーブゆ	しお こしょう				
20 土	牛乳		ぎゅうにゅう	6ねんせいおめでとうきゅうしょく								海藻類	
	ミルクパン					ミルクパン							
	パスタスープ	ウインナー		にんじん	パセリ	たまねぎ キャベツ	マカロニ	オリーブゆ	しょうゆ フライオン コンソメ しお こしょう しょうゆ	676		2.1	
	ハンバーグ(デミグラスソース)	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう			たまねぎ	さとう パンこ		しお こしょう デミグラス ケチャップ ソース あかワイン コンソメ				
21 日	やさしいサラダ			にんじん		キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング					
	牛乳		ぎゅうにゅう	きゅうしゅうあじめぐり 「くまもとけん」								魚介類	
	高菜ごはん	ぶたにく		たかな		とうもろこし	こめ さとう	あぶら	しお しょうゆ さけ みりん とうがらし	589	20.7	2.5	
	太平燕	ぶたにく かまぼこ うずらたまご		にんじん	ねぎ	きくらげ キャベツ たまねぎ	はるさめ	あぶら	さけ しお お酢 ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう				
22 月	れんこんのごまマヨ和え	ハム		にんじん		れんこん きゅうり	さとう	ごま マヨネーズ	しょうゆ しお				
	<h2 style="text-align: center;">天皇誕生日</h2>												
	牛乳		ぎゅうにゅう	かみかみメニュー									乳製品
	ごはん						こめ						
23 火	親子煮	たまご とり		にんじん	ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	さとう マロニー	あぶら	いりこ しょうゆ しお さけ みりん	784	29.1	3.4	
	いりこの佃煮	だいず					さとう		しょうゆ みりん				
	しそひじき和え		ひじき	ほうれんそう	にんじん	しそのみ	もやし キャベツ きゅうり	さとう	しょうゆ				
	ミルク						さとう		コーヒー しお				
24 水	牛乳		ぎゅうにゅう	かみかみメニュー								種実類	
	ごはん					こめ							
	ぐうぐうやまのきゅうしょくしつとくべつメニュー	あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	にんじん	こまつな	たまねぎ わかきのこ			いりこ さけ	621	25.5	2.1	
	しろうみぎかなすりみ			いんげん		たまねぎ キャベツ	パンこ かたくりこ	あぶら	カレーこ				
25 木	にんじん しそ			にんじん	しそ	もやし きゅうり だいこん			しょうゆ				
	たまご	だっしふんにゅう				いちご	こむぎこ さとう	マーガリン	しお				
	牛乳		ぎゅうにゅう	さがぎゅうのひ								色のこい	
	クロワッサン					クロワッサン							
26 金	肉うどん	ぎゅうにく		にんじん	ねぎ	はくさい たまねぎ ごぼう しょうが	うどん さとう	あぶら	いりこ こんぶ しょうゆ しお さけみりん	690	26.8	2.4	やさしい
	ツナマヨサラダ	まぐろみずに		にんじん		きゅうり とうもろこし キャベツ	じゃがいも さとう	マヨネーズ	しお こしょう す				
	いよかん					いよかん							

大豆は、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、大豆の絞り汁をにがりなどで固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。給食で時々登場する高野豆腐も大豆からできています。食事の中から大豆製品を探してみましょう。

