

<p>3(月) ごはん ぎゆうにゆう</p> <p>さつまじる</p> <p>とりにく 20(あ) いわしの かばやきふう 1まい(あ)</p> <p>あぶらあげ 5(あ) しろうごま 0.5(き)</p> <p>さつまいも 25(き) しょうが 0.1(み)</p> <p>だいこん 15(み) こいくちしょうゆ 2.5</p> <p>にんじん 10(み) さとう 1.6(き)</p> <p>ごぼう 8(み) さけ 1</p> <p>あおねぎ 5(み) みりん 1.6</p> <p>つきこんにやく 10 あげあぶら 3(き)</p> <p>あかみそ 8(あ)</p> <p>しろみそ 3(あ)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>チキンハム 5(あ)</p> <p>キャベツ 20(み)</p> <p>にんじん 5(み)</p> <p>きりぼしだいこん 0.8(み)</p> <p>あぶら 0.1(き)</p> <p>ドレッシング クラス1ぼん (やさしいっぱいわふう)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ</p> <p>kcal g g</p> <p>892 33.9 25.1</p>	<p>4(火) アップルパン ぎゆうにゆう</p> <p>クリームシチュー</p> <p>ベーコン 15(あ)</p> <p>じゃがいも 40(き)</p> <p>たまねぎ 30(み)</p> <p>むきえだまめ 5(み)</p> <p>にんじん 10(み)</p> <p>しめじ 5(み)</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>ポークパイオン 2</p> <p>ぎゆうにゆう 20(あ)</p> <p>とらチーズ 2(あ)</p> <p>バター 3(き)</p> <p>はいせんこむぎこ 3(き)</p> <p>あぶら 0.7(き)</p> <p>だっしふんにゆう 2(あ)</p> <p>なまクリーム 1(き)</p> <p>ツナ 0.4</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>しろワイン 1</p> <p>とりにくの オニオンソース</p> <p>とりにく 1まい(あ)</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>りんごピューレ 1(み)</p> <p>たまねぎ 8(み)</p> <p>しょうが 0.1(み)</p> <p>にんにく 0.02(み)</p> <p>あぶら 0.1(き)</p> <p>こいくちしょうゆ 1.8</p> <p>にんにく 1.2</p> <p>さとう 1.8(き)</p> <p>でんぶん 0.3(き)</p> <p>チンゲンサイの ドレッシングあえ</p> <p>ツナ 5(あ)</p> <p>チンゲンサイ 20(み)</p> <p>にんじん 3(み)</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>さとう 1.1(き)</p> <p>みりん 0.3</p> <p>す 1</p> <p>889 36.8 33.0</p>	<p>5(水) ごはん ぎゆうにゆう</p> <p>すきやき</p> <p>ぎゆうにく 40(あ)</p> <p>とうふ 40(あ)</p> <p>ふ 3(あ)</p> <p>はくさい 20(み)</p> <p>たまねぎ 30(み)</p> <p>ごぼう 5(み)</p> <p>しろねぎ 10(み)</p> <p>なまいいたけ 5(み)</p> <p>いとごんにやく 30</p> <p>こいくちしょうゆ 5.6</p> <p>さとう 3.4(き)</p> <p>さけ 0.9</p> <p>あぶら 0.2(き)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>ふりかけ</p> <p>ふりかけ(わかめ) 1ふくら</p> <p>815 35.6 20.2</p>	<p>6(木) ごはん ぎゆうにゆう</p> <p>こうやどうふの たまごとし</p> <p>たまご 20(あ)</p> <p>とりにく 15(あ)</p> <p>こうやどうふ (サイコロ) 6(あ)</p> <p>たまねぎ 30(み)</p> <p>チンゲンサイ 10(み)</p> <p>にんじん 10(み)</p> <p>むきえだまめ 5(み)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>さけ 1</p> <p>あぶら 0.2(き)</p> <p>さとう 1(き)</p> <p>こいくちしょうゆ 2.5</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p> <p>みりん 1</p> <p>やきざかな</p> <p>さけ 1まい(あ)</p> <p>さけ 1</p> <p>しお 0.2</p> <p>ごもくまめ</p> <p>だいず 5(あ)</p> <p>にんじん 5(み)</p> <p>れんこん 5(み)</p> <p>ごぼう 5(み)</p> <p>つきこんにやく 5</p> <p>けずりぶし 1.5</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>さとう 0.7(き)</p> <p>みりん 0.5</p> <p>ミニデザート</p> <p>ミニゼリー 1こ(き)</p> <p>(りんご)</p> <p>792 42.0 19.6</p>	<p>7(金) ぎゆうにゆう</p> <p>とりにくの スープ</p> <p>とりにく 20(あ)</p> <p>はるさめ 5(き)</p> <p>はくさい 30(み)</p> <p>ごまつな 10(み)</p> <p>にんじん 10(み)</p> <p>えのきたけ 5(み)</p> <p>あおねぎ 5(み)</p> <p>しょうが 0.1(き)</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 0.15</p> <p>うすくちしょうゆ 1.5</p> <p>こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>さけ 1</p> <p>ごまあぶら 0.1(き)</p> <p>チャーハン</p> <p>こめ 85(き)</p> <p>やきぶた 20(あ)</p> <p>たまねぎ 10(み)</p> <p>にんじん 7(み)</p> <p>あおねぎ 7(み)</p> <p>にんにく 0.05(み)</p> <p>しょうが 0.3(み)</p> <p>さけ 1</p> <p>こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>うすくちしょうゆ 1</p> <p>オイスターソース 0.6</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>ごまあぶら 0.5(き)</p> <p>たまご 10(あ)</p> <p>あぶら 0.3(き)</p> <p>あげぎょうざ</p> <p>ぎょうざ 3こ(あ)</p> <p>あげあぶら 3(き)</p> <p>816 28.1 26.0</p>
<p>いわしの かばやきふう</p> <p>せつぶんまめ</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>さつまじる</p>	<p>アップルパン</p> <p>チンゲンサイの ドレッシングあえ</p> <p>とりにくの オニオンソース</p> <p>クリームシチュー</p>	<p>わかさぎの からあげ</p> <p>ふりかけ (わかめ)</p> <p>もやしのごます</p> <p>ごはん</p> <p>すきやき</p>	<p>やきざかな</p> <p>ミニデザート (りんご)</p> <p>ごもくまめ</p> <p>こうやどうふの たまごとし</p> <p>ごはん</p>	<p>クラスでまぜて たまごを かざろう!</p> <p>あげぎょうざ 3こ</p> <p>チャーハン</p> <p>とりにくの スープ</p>
<p>10(月) ごはん ぎゆうにゆう</p> <p>みそしる</p> <p>とうふ 20(あ)</p> <p>あぶらあげ 5(あ)</p> <p>ほしわかめ 0.3(あ)</p> <p>だいこん 20(み)</p> <p>たまねぎ 10(み)</p> <p>にんじん 5(み)</p> <p>えのきたけ 5(み)</p> <p>あおねぎ 5(み)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>あかみそ 8(あ)</p> <p>しろみそ 3(あ)</p> <p>フルーツゼリー</p> <p>ぶどうゼリー 1こ(き)</p> <p>さわらの ゆずみそかけ</p> <p>さわら 1まい(あ)</p> <p>さけ 1</p> <p>しろみそ 4(あ)</p> <p>あかみそ 1(あ)</p> <p>ゆずかじゆう 0.5(み)</p> <p>さとう 2(き)</p> <p>みりん 1</p> <p>ほうれんそうの ごまあえ</p> <p>ほうれんそう 30(み)</p> <p>えのきたけ 5(み)</p> <p>しろごま 0.3(き)</p> <p>うすくちしょうゆ 1.2</p> <p>さとう 0.15(き)</p> <p>みりん 0.4</p> <p>785 32.5 19.0</p>	<p>11(火) けんこくきねん ひ 建国記念の日</p>	<p>12(水) たいかい マラソン大会</p>	<p>13(木) ごはん ぎゆうにゆう</p> <p>カレーライス</p> <p>ぶたにく 25(あ)</p> <p>じゃがいも 40(き)</p> <p>たまねぎ 40(み)</p> <p>にんじん 20(み)</p> <p>グリーンピース 5(み)</p> <p>りんごピューレ 5(み)</p> <p>はちみつ 0.4(き)</p> <p>しょうが 0.1(み)</p> <p>にんにく 0.05(み)</p> <p>とりがらスープ 6</p> <p>ポークパイオン 2</p> <p>あかワイン 1</p> <p>ウスターソース 1</p> <p>のうこうソース 1</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>ケチャップ 3</p> <p>しお 0.1</p> <p>あぶら 0.2(き)</p> <p>こめカレーウ① 8(き)</p> <p>こめカレーウ② 8(き)</p> <p>でんぶん 0.5(き)</p> <p>うみのサラダ</p> <p>ツナ 10(あ)</p> <p>ほしわかめ 0.3(あ)</p> <p>キャベツ 10(み)</p> <p>きゅうり 5(み)</p> <p>にんじん 3(み)</p> <p>しろごま 0.3(き)</p> <p>ドレッシング クラス1ぼん (やさしいっぱいわふう)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ヨーグルト 1こ(あ)</p> <p>879 29.8 19.8</p>	<p>14(金) コッペパン (きりめいり) ぎゆうにゆう</p> <p>にんじんの ポターージュ</p> <p>ベーコン 10(あ)</p> <p>じゃがいも 40(き)</p> <p>たまねぎ 20(み)</p> <p>にんじん 20(み)</p> <p>ぎゆうにゆう 20(あ)</p> <p>とらチーズ 2(あ)</p> <p>なまクリーム 1(き)</p> <p>だっしふんにゆう 2(あ)</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>ポークパイオン 3</p> <p>バター 3(き)</p> <p>はいせんこむぎこ 3.5(き)</p> <p>あぶら 0.5(き)</p> <p>しお 0.3</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>しろワイン 2</p> <p>てりやきドッグ</p> <p>とりにく 45(あ)</p> <p>しょうが 0.3(み)</p> <p>にんにく 0.02(み)</p> <p>こいくちしょうゆ 3.5</p> <p>さけ 2</p> <p>みりん 1.2</p> <p>さとう 1.2(き)</p> <p>でんぶん 0.25(き)</p> <p>ドレッシングサラダ</p> <p>チキンハム 5(あ)</p> <p>きゅうり 10(み)</p> <p>キャベツ 25(み)</p> <p>にんじん 5(み)</p> <p>あぶら 0.1(き)</p> <p>ドレッシング クラス1ぼん (サウザンアイランド)</p> <p>デザート</p> <p>クレープ(チョコ) 1こ</p> <p>パンにはさんで たべよう</p> <p>848 38.0 29.7</p>
<p>さわらの ゆずみそかけ</p> <p>フルーツゼリー (ぶどう)</p> <p>ほうれんそうの ごまあえ</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p>	<p>建国記念の日</p>	<p>マラソン大会</p>	<p>カレーライス</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごはん</p> <p>うみのサラダ</p>	<p>コッペパン (きりめいり)</p> <p>デザート</p> <p>ドレッシング サラダ</p> <p>てりやきドッグ</p> <p>にんじんのポターージュ</p>
<p>17(月) たいかい よびび マラソン大会予備日</p>	<p>18(火) こくとうパン はっこうにゆう</p> <p>ビーンズシチュー</p> <p>ぶたにく 20(あ)</p> <p>だいず 7(あ)</p> <p>じゃがいも 40(き)</p> <p>たまねぎ 30(み)</p> <p>にんじん 15(み)</p> <p>しめじ 5(み)</p> <p>むきえだまめ 6(み)</p> <p>とりがらスープ 6</p> <p>ポークパイオン 3</p> <p>こなチーズ 2(あ)</p> <p>バター 3(き)</p> <p>はいせんこむぎこ 5(き)</p> <p>あぶら 2.2(き)</p> <p>ケチャップ 10</p> <p>トマトピューレ 3(み)</p> <p>ウスターソース 3</p> <p>のうこうソース 2</p> <p>しお 0.05</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>ツナとはくさいの サラダ</p> <p>ツナ 10(あ)</p> <p>はくさい 40(み)</p> <p>きゅうり 10(み)</p> <p>にんじん 5(み)</p> <p>ドレッシング クラス1ぼん (やさしいっぱいわふう)</p> <p>フルーツミックス</p> <p>りんご(かん) 10(み)</p> <p>アロエデザート 15(み)</p> <p>おうとう(かん) 20(み)</p> <p>みかん(かん) 5(み)</p> <p>806 31.7 20.4</p>	<p>19(水) ごはん ぎゆうにゆう</p> <p>にくじゃが</p> <p>ぎゆうにく 30(あ)</p> <p>じゃがいも 60(き)</p> <p>たまねぎ 30(み)</p> <p>にんじん 20(み)</p> <p>いとごんにやく 30</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>こいくちしょうゆ 4</p> <p>さとう 1.5(き)</p> <p>みりん 2</p> <p>あぶら 0.2(き)</p> <p>さばのこうみやき</p> <p>さば 1まい(あ)</p> <p>こいくちしょうゆ 3</p> <p>さとう 2(き)</p> <p>ゆずかじゆう 0.5(み)</p> <p>す 1</p> <p>でんぶん 0.2(き)</p> <p>おひたし</p> <p>ほうれんそう 30(み)</p> <p>えのきたけ 7(み)</p> <p>けずりぶし 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 1.3</p> <p>さとう 10(み)</p> <p>みりん 1</p> <p>はなかつお クラス1ふくら</p> <p>838 37.7 20.6</p>	<p>20(木) ぎゆうにゆう</p> <p>みそしる</p> <p>とうふ 25(あ)</p> <p>あぶらあげ 5(あ)</p> <p>ほしわかめ 0.3(あ)</p> <p>ごまつな 10(み)</p> <p>えのきたけ 3(み)</p> <p>あおねぎ 5(み)</p> <p>けずりぶし 1</p> <p>さけ 2</p> <p>あかみそ 8(あ)</p> <p>しろみそ 3(あ)</p> <p>ゆずあえ</p> <p>はくさい 30(み)</p> <p>しゅんぎく 10(み)</p> <p>ゆずかじゆう 0.3(み)</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>さとう 0.2(き)</p> <p>みりん 0.5</p> <p>かやくごはん</p> <p>こめ 65(き)</p> <p>とりにく 10(あ)</p> <p>あぶらあげ 3(あ)</p> <p>にんじん 5(み)</p> <p>ごぼう 5(み)</p> <p>けずりぶし 1</p> <p>さけ 1</p> <p>こいくちしょうゆ 4</p> <p>しお 0.15</p> <p>みりん 1</p> <p>あぶら 0.2(き)</p> <p>いかリングあげ</p> <p>いかリング 40(あ)</p> <p>しょうが 0.3(み)</p> <p>カレーこ 0.1</p> <p>こいくちしょうゆ 1.7</p> <p>さけ 1</p> <p>でんぶん 10(き)</p> <p>あげあぶら 10(き)</p> <p>850 32.3 28.5</p>	<p>21(金) ベビーパン ぎゆうにゆう</p> <p>やきそば</p> <p>ぶたにく 25(あ)</p> <p>いか 20(あ)</p> <p>やきそばめん 30(き)</p> <p>キャベツ 45(み)</p> <p>にんじん 20(み)</p> <p>もやし 15(み)</p> <p>ごまつな 5(み)</p> <p>あぶら 0.4(き)</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>ウスターソース 6</p> <p>ケチャップ 2</p> <p>こいくちしょうゆ 0.6</p> <p>とりにくの こうそうやき</p> <p>とりにく 1まい(あ)</p> <p>にんにく 0.02(み)</p> <p>パプリカ(チップ) 0.1</p> <p>ローズマリー 0.04</p> <p>パプリカこ 0.05</p> <p>しお 0.3</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>オリーブオイル 1(き)</p> <p>ヨーグルトあえ</p> <p>みかん(かん) 10(み)</p> <p>おうとう(かん) 20(み)</p> <p>ヨーグルト 10(あ)</p> <p>グラニューとう 1(き)</p> <p>798 41.4 29.1</p>
<p>はっこうにゆう</p> <p>フルーツミックス</p> <p>ツナとはくさいの サラダ</p> <p>ビーンズシチュー</p>	<p>さばの こうみやき</p> <p>おひたし</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p>	<p>いかリングあげ3~4こ</p> <p>クラスでまぜてね!</p> <p>ゆずあえ</p> <p>かやくごはん</p> <p>みそしる</p>	<p>ベビーパン</p> <p>ヨーグルトあえ</p> <p>とりにくの こうそうやき</p> <p>やきそば</p>	

<p>24(月)</p> <p>ふりかえきゆうじつ 振替休日</p>	<p>25(火) しよくパン ギョウにゆう</p> <p>スープに</p> <p>ウインナ 10 (あ) じゃがいも 50 (き) たまねぎ 20 (み) キャベツ 30 (み) にんじん 15 (み) むきえだまめ 5 (み) とりがらスープ 8 ポークパイオン 2 しお 0.1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.8 こいくちしょうゆ 0.6 しろワイン 1.5 さとう 0.25 (き)</p> <p>ミートビーンズ</p> <p>ぎゅうミンチ 10 (あ) ぶたミンチ 4 (あ) だいず(ひきわり) 7 (あ) たまねぎ 15 (み) にんじん 5 (み) しお 0.02 こしょう 0.01 カレーこ 0.01 あかワイン 0.5 ウスターソース 0.6 こいくちしょうゆ 0.2 ケチャップ 4 トマトピューレ 0.7 (み) あぶら 0.2 (き) でんぶん 0.15 (き)</p> <p>キャベツソテー</p> <p>チキンハム 5 (あ) キャベツ 15 (み) にんじん 3 (み) あぶら 0.1 (き) カレーこ 0.07 クミン 0.01 しお 0.15 こしょう 0.01</p> <p>スライスチーズ</p> <p>スライスチーズ 1まい (あ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 kcal g g</p> <p>791 34.8 26.5</p>	<p>26(水)</p> <p>ねんがくねんまつ 1,2年学年末テスト ねんそつぎょう 3年卒業テスト</p>	<p>27(木)</p> <p>ねんがくねんまつ 1,2年学年末テスト ねんそつぎょう 3年卒業テスト</p>	<p>28(金) コッペパン ギョウにゆう</p> <p>クリームに</p> <p>ベーコン 10 (あ) マカロニ 5 (き) (エルボ) さつまいも 40 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) しめじ 5 (み) さやいんげん 5 (み) とりがらスープ 8 ポークパイオン 3 ギョウにゆう 20 こなチーズ 2 (あ) だっしふんにゆう 3 (み) パター 3 (き) ばいせんこむぎこ 4 (き) あぶら 1.2 (き) しお 0.35 こしょう 0.03 しろワイン 1</p> <p>さわらのバジルソース</p> <p>さわら 1枚 (あ) レモンかじゆう 0.4 (み) バジル(チップ) 0.03 こいくちしょうゆ 3 さとう 2 (き) す 1 でんぶん 0.2 (き)</p> <p>こまつなのドレッシングあえ</p> <p>こまつな 20 (み) にんじん 3 (み) こいくちしょうゆ 1 さとう 1.1 (き) みりん 0.3 す 1</p> <p>828 38.7 25.8</p>
	<p>しよくパンにくとやさい、チーズをはさんでたべよう!</p> <p>スライスチーズ</p> <p>キャベツソテー</p> <p>ミートビーンズ</p> <p>スープに</p>			<p>コッペパン</p> <p>さわらのバジルソース</p> <p>こまつなのドレッシングあえ</p> <p>クリームに</p>

【栄養三色】

赤 (あ)	血や筋肉や骨をつくる食べ物
	【たんぱく質・無機質】
	魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	熱や力のもとになる食べ物
	【炭水化物・脂質】
	穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	体の調子を整える食べ物
	【ビタミン・無機質】
	野菜・果物

※太字は地産地消の食材です。

※食材入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かきが混入している場合があります。

※魚には「骨」があります。気をつけてしっかり噛んで食べましょう。

【2月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
学校給食摂取基準	830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.0	300	0.50	0.60	35
2月分平均栄養量	831	16.9	26.5	414	4.2	306	0.60	0.74	34

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%
※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%

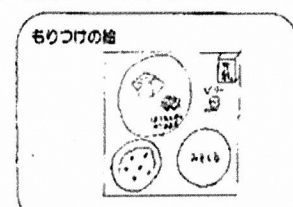
令和2年2月
太子町学校給食だより

こんげつ こんだてしょうかい
~今月の献立紹介~

リクエスト給食

ねんせい かんが こんだて
6年生が考えた献立!

10日 職長小学校6年1組



献立への思いや工夫した点
点 5大栄養素をまんべんなく、
私が魚のこぼれが好きな
ので魚にしました。
汁の味は、みそ汁がおいしい
ので、みそ汁にしました。
おにぎりは、魚の旨味と、
みそ汁の旨味を合わせて
だんごおにぎりにはしました。

品名	献立のイメージ				献立のイメージ
	献立のイメージ	献立のイメージ	献立のイメージ	献立のイメージ	
ご飯	米				献立のイメージ
天ぷら					献立のイメージ
みそ汁					献立のイメージ
おにぎり					献立のイメージ
デザート					献立のイメージ

意見を聞いて改善したところ
冷たうみかしにしようと思、ていた
けど、1月、2月に冷たうみかし
はつめいから、おにぎりに
しました。

感想
給食センターには、献立を毎日
考えるのは大変な気が
しますが、献立のために考えてく
れていると思うと、嬉しく感じます。

リクエスト給食の感想には「栄養のバランスを考えるのは大変だった。給食を残さず食べたいです。」と書いた人がたくさんいました。中学生のみなさんも6年生の時に同じ感想を書いていましたね。「リクエスト給食」の授業で、一生懸命栄養のバランスを考えたことを思い出し給食をしっかり食べましょう。

2月3日 節分



節分には大豆をまいて鬼を追い払い、大豆を食べて1年の健康や無事を願います。



また、鬼はいわしのおいが嫌いだといわれているので、焼いたいわしの頭をひいらぎの枝に刺して戸口に飾り、鬼を追い払う風習もあります。給食で「節分豆」や「いわしのかば焼き」を食べて鬼を追い払い、今年一年元気に過ごしましょう。

朝ごはん、寒さに負けない体づくりを!

寒い朝が続きます。起きるのが辛い人も多いと思いますが、寒さに負けないために朝ごはんを食べましょう。脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で体温も下がっています。朝ごはんを食べることで脳にエネルギーが補給され、体温も上がり元気に一日をスタートさせることができます。



朝ごはんには、脳のエネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。

