

Table with 5 columns for days 3(月) through 7(金). Each column lists menu items, quantities, and nutritional information (kcal, g).



Table with 5 columns for days 10(月) through 14(金). Day 11(火) is a special day for '建国記念の日' (National Foundation Day). Includes menu items and nutritional data.

建国記念の日

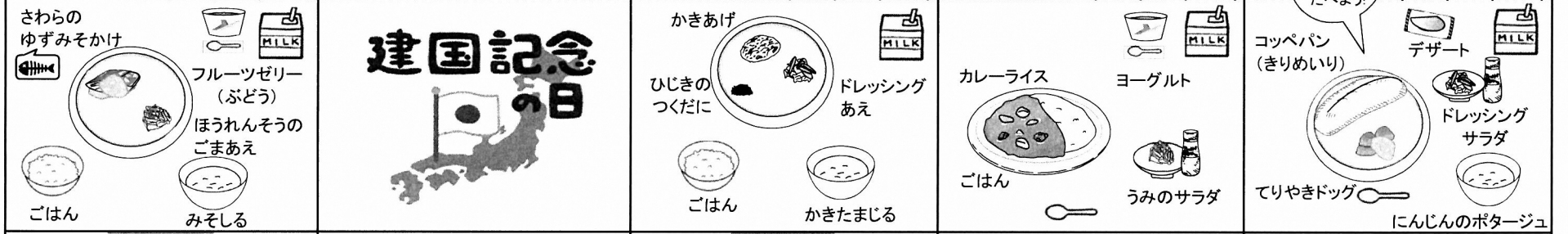
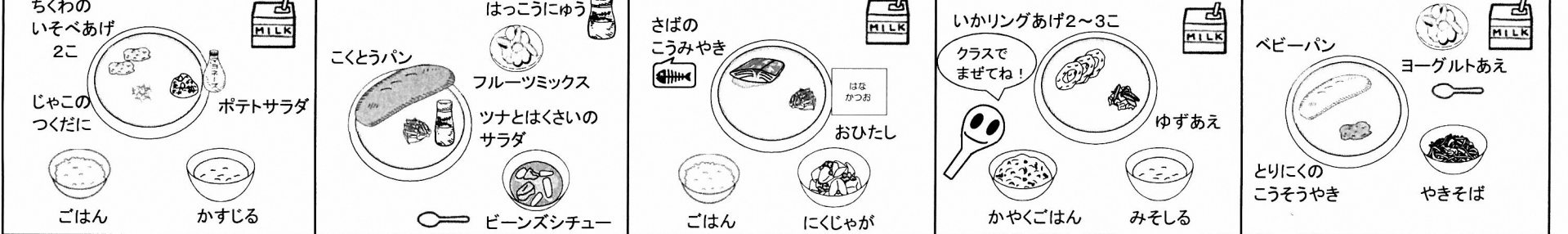


Table with 5 columns for days 17(月) through 21(金). Includes menu items, quantities, and nutritional information.



24(月)	ふりかえきゅうじつ 振替休日		25(火) しょくぱん ぎゅうにゆう		26(水) ごはん ぎゅうにゆう		27(木) ごはん ぎゅうにゆう		28(金) コッパン ぎゅうにゆう	
			スープに 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)	ミートビーンズ 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 カレーコ 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)	みそしる あぶらあげ 5(あ) ほしわかめ 0.3(あ) だいこん 25(み) にんじん 5(み) たまねぎ 15(み) あおねぎ 5(み) けずりぶし 2 あかみそ 8(あ) しろみそ 3(あ)	とりのからあげ とりにく 50(あ) しょうが 0.8(み) にんにく 0.02(み) こいくちしょうゆ 2.2 さとう 0.8(き) さけ 0.8 でんぶん 10(き) あげあぶら 5(き)	すましじる とうふ 25(あ) こまつな 10(み) えのきたけ 7(み) ほしわかめ 0.3(あ) にんじん 5(み) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3 うすくちしょうゆ 3.5 さけ 1 みりん 1 しお 0.15	コロッケ コロッケ 1(き) あげあぶら 6(き)	クリームに 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 ぎゅうにゆう 20(あ) こなチーズ 2(あ) だっしふんにゆう 2(あ) バター 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	さわらの バジルソース さわら 13(あ) レモンかじゅう 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)
			キャベツソテー 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) カレーコ 0.07 クミン 0.01 しお 0.15 こしょう 0.01	スライスチーズ スライスチーズ 1まい(あ)	山田小学校 6年生 バイキング きゅうしょく 669 23.0 24.0	磯長小学校 6年生 バイキング きゅうしょく 626 16.0 20.9	【2月分平均栄養量】		657 31.2 21.5	
しょくぱんに ぐとやさい、チーズを はさんでたべよう!			スライスチーズ キャベツソテー ミートビーンズ スープに	とりのからあげ 2~3こ わふうサラダ ごはん みそしる	コロッケ やさいサラダ ごはん すましじる	コッパン さわらの バジルソース こまつなの ドレッシングあえ クリームに				

【栄養三色】

赤 (あ)	たんぱく質・無機質 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	炭水化物・脂質 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	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。

エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン			
					A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	20
658	16.6	28.7	369	3.2	245	0.43	0.60	25

※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 磯長小学校6年1組

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。しっかり食べて栄養をとりましょう。

献立名	栄養成分		アレルギー	
	たんぱく質	脂質	卵	小麦
ごはん	米			
みそしる	大豆、小麦			
からあげ	鶏肉、小麦			
キャベツソテー	キャベツ			
ポークパイオン	豚肉、小麦			
ウインナ	小麦			
じゃがいも	じゃがいも			
たまねぎ	たまねぎ			
キャベツ	キャベツ			
にんじん	にんじん			
むきえだまめ	えだまめ			
とりがらスープ	鶏がら			
ポークパイオン	豚肉、小麦			
しお				
こしょう				
うすくちしょうゆ				
こいくちしょうゆ				
しろワイン				
さとう				

意見を聞いて改善したところ
今とちがいにしようと思、ていたけい、1月、2月に冷とうみかんはつめいから、ぶどうゼリーにしました。

感想
給食センターの人は、献立を毎日、考えるのはたいへんなのに、私たちがのために考えてくれていると思うと、まごめです。

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、鬼はいわしのにおいが嫌いだといわれているので、焼き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。

ねんせい ぞつぎょう いわ
6年生の卒業を祝う
バイキング給食は
やまだしょうがっこう 山田小学校 2月26日(水)
しながしょうがっこう 磯長小学校 2月27日(木)
です。お楽しみにね!