

<p>1(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>こえどカレー</b> ぶたにく 25(あ) さつまいも 30(き) たまねぎ 48(み) にんじん 15(み) <b>ほうれんそう</b> 9(み) りんごピューレ 5(み) はちみつ 0.4(き) しょうが 0.1(み) とりがらスープ 6 にんにく 0.05(み) ポークパイオン 2 あかワイン 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 こいくちしょうゆ 1 ケチャップ 3 しお 0.1 あぶら 0.2(き) こめこカレールウ① 8(き) こめこカレールウ② 8(き) でんぷん 0.5(き)</p> <p><b>コールスロー サラダ</b> <b>キャベツ</b> 25(み) <b>こまつな</b> 10(み) にんじん 3(み) ホールコーン 5(み) ドレッシング クラス1ぼん (コールスロー)</p> <p><b>ヨーグルト</b> ヨーグルト 1こ(あ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 876 27.3 17.6</p>	<p>2(火) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>かすじる</b> ぶたにく 10(あ) あぶらあげ 5(あ) <b>だいこん</b> 20(み) にんじん 10(み) はくさい 20(み) とうふ 15(あ) しろみそ 6(あ) あかみそ 5(あ) さけかす 1.5 けずりぶし 2</p> <p><b>いわしのうめ</b> いわしのうめに 1ひき(あ) <b>こまつなのからしあえ</b> やきぶた 10(あ) <b>こまつな</b> 30(み) こいくちしょうゆ 1.4 さとう 1(き) みりん 0.4 す 1.2 よからし 0.07 あぶら 0.1(き)</p> <p><b>せつぶんまめ</b> せつぶんまめ 1こ(あ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 818 33.6 24.5</p>	<p>3(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>かんこくふう すきやき</b> ぶたにく 30(あ) とうふ 30(あ) はくさい 30(み) たまねぎ 30(み) にんじん 10(み) <b>いとごんにやく</b> 30 りんごピューレ 3(み) はくさいキムチ 5(み) すりごま 1(き) しょうが 0.2(み) にんにく 0.1(み) さけ 0.9 こいくちしょうゆ 5.6 さとう 2.4(き) あぶら 0.2(き)</p> <p><b>ちくわの いそべあげ</b> ちくわ 2こ(あ) あおのり 0.05(あ) でんぷん 1(き) こむぎこ 5(き) しお 0.02 あげあぶら 4(き)</p> <p><b>だいこんナムル</b> ちりめんじゃこ 5(あ) <b>だいこん</b> 28(み) にんじん 4(み) <b>みずな</b> 4(み) しろごま 0.5(き) ごまあぶら 0.5(き) こいくちしょうゆ 1.3 さとう 1(き) す 0.65 しお 0.06</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 795 32.0 19.6</p>	<p>4(木) ごはん オレンジジュース</p> <p><b>やさいスープ</b> ベーコン 8(あ) <b>キャベツ</b> 30(み) たまねぎ 35(み) <b>こまつな</b> 5(み) にんじん 10(み) セロリー 0.3(み) とりがらスープ 8 ポークパイオン 3 しろワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3 あぶら 0.2(き)</p> <p><b>わぎゅう ももステーキ (ハーベキューソース)</b> ぎゅうももにく 2こ(あ) しょうが 0.15(み) にんにく 0.02(み) しお 0.2 こしょう 0.02 でんぷん 2.94(き) あぶら 1.6(き) こしょう 5.9 さけ 3.8 みりん 0.44 さとう 3(き) す 0.59</p> <p><b>うみのサラダ</b> ツナ 8(あ) ほしわかめ 0.4(あ) きゅうり 20(み) にんじん 5(み) むきえだまめ 5(み) ドレッシング クラス1ぼん (こうみじお)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 895 34.4 27.7</p>	<p>5(金) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p><b>はくさいの クリームシチュー</b> とりにく 20(あ) じゃがいも 25(き) たまねぎ 35(み) にんじん 10(み) はくさい 20(み) とりがらスープ 8 ポークパイオン 3 ぎゅうにゅう 25(あ) こなチーズ 2(あ) バター 3(き) ばいせんこむぎこ 4(き) あぶら 0.7(き) だっしふんにゅう 1.5(あ) なまクリーム 1(き) しお 0.4 こしょう 0.03 しろワイン 1</p> <p><b>スラッピージョー</b> ぎゅうミンチ 16.5(あ) ぶたミンチ 16.5(あ) だいち(ひきわり) 7(あ) たまねぎ 20(み) にんじん 4(み) にんにく 0.13(み) パンこ 1.4(き) ナツメグ 0.1 しお 0.21 こしょう 0.02 トマト(かん) 9(み) ウスターソース 1.32 さとう 0.14(き) ケチャップ 6 トマトピューレ 1.7 オリーブオイル 0.2(き) とりがらスープ 1.5 ポークパイオン 0.75</p> <p><b>さんしよくサラダ</b> ブロッコリー 18(み) ホールコーン 5(み) <b>キャベツ</b> 18(み) す 1.2 あぶら 1.2(き) しお 0.12 さとう 0.42(き) こいくちしょうゆ 0.6</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 838 37.9 31.6</p>
<p>ヨーグルト こえどカレー ごはん</p>	<p>せつぶんまめ こまつなのからしあえ ごはん</p>	<p>だいこんナムル ごはん</p>	<p>うみのサラダ ごはん</p>	<p>さんしよくサラダ ごはん</p>
<p>8(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>マーボーどうふ</b> とうふ 90(あ) ぶたミンチ 20(あ) たまねぎ 10(み) にんじん 10(み) <b>あおねぎ</b> 5(み) ほししいたけ 0.5(み) しょうが 0.5(み) にんにく 0.03(み) あかみそ 3(あ) はちみつ 2(あ) トウバンジャン 0.12 テンメンジャン 0.5 こいくちしょうゆ 3 さとう 1(き) みりん 0.7 こしょう 0.03 ごまあぶら 0.3(き) でんぷん 1.5(き) さけ 0.4</p> <p><b>しゅうまい</b> しゅうまい 3こ(あ) (ポーク)</p> <p><b>ちゅうかあえ</b> もやし 17(み) <b>こまつな</b> 10(み) にんじん 10(み) しろごま 0.4(き) うすくちしょうゆ 1.5 さとう 1.5(き) す 2.5 みりん 0.5 ごまあぶら 0.2(き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 849 30.9 24.8</p>	<p>9(火) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p><b>ポークビーンズ</b> だいち 7(あ) ぶたにく 20(あ) ベーコン 3(あ) にんじん 20(み) たまねぎ 45(み) じゃがいも 40(き) あぶら 0.2(き) とりがらスープ 6 ポークパイオン 2 セロリー 0.5(み) ウスターソース 3 のうこうソース 2 ケチャップ 10 トマトピューレ 3(み) しお 0.05 こしょう 0.02</p> <p><b>いかのハーブやき</b> いか 45(あ) しろワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.02 にんにく 0.05(み) ミックスハーブ 0.03 オリーブオイル 1(き)</p> <p><b>ごぼうサラダ</b> ツナ 8(あ) ごぼう 16(み) にんじん 6(み) きゅうり 12(み) うすくちしょうゆ 0.9 さとう 0.5(き) ドレッシング クラス1ぼん (かおりごま)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 800 41.5 25.8</p>	<p>10(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>かきたまじる</b> とうふ 30(あ) たまご 20(あ) かまぼこ 5(あ) <b>こまつな</b> 10(み) たまねぎ 10(み) えのきたけ 3(み) にんじん 5(み) <b>あおねぎ</b> 3(み) けずりぶし 2 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 1 しお 0.15 さけ 0.5 みりん 1 でんぷん 0.5(き)</p> <p><b>かきあげ</b> ウインナ 10(あ) ちりめんじゃこ 2(あ) ひじき 0.3(あ) さつまいも 20(き) たまねぎ 18(み) こむぎこ 12(き) でんぷん 1(き) しお 0.05 あげあぶら 6(き)</p> <p><b>ごもくまめ</b> だいち 5(あ) きざみこんが 0.2(あ) れんこん 10(み) にんじん 10(み) <b>つきごんにやく</b> 10 けずりぶし 1 こいくちしょうゆ 2.5 さとう 1.2(き) みりん 0.8</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 873 28.1 25.0</p>	<p>11(木)</p> <p>けんこくきねんひ <b>建国記念の日</b></p>	<p>12(金) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p><b>マカロニスूप</b> ベーコン 5(あ) ウインナ 15(あ) マカロニ 6(き) (アルファベット) <b>キャベツ</b> 30(み) たまねぎ 30(み) にんじん 10(み) あぶら 0.2(き) とりがらスープ 8 ポークパイオン 3 しろワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3</p> <p><b>さけの マヨふうみやき</b> さけ(かくぎり) 50(あ) こしょう 0.02 さけ 0.6 パセリ 0.8(み) マヨネーズ 10(き) (ノンエッグ)</p> <p><b>ポパイサラダ</b> チキンハム 6(あ) <b>ほうれんそう</b> 19.5(み) きゅうり 13(み) ホールコーン 6.5(み) あぶら 0.1(き) すりごま 0.4(き) うすくちしょうゆ 1.6 す 0.2 さとう 0.3(き) ごまあぶら 0.1(き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 803 41.6 32.2</p>
<p>ちゅうかあえ ごはん</p>	<p>ごぼうサラダ コッペパン</p>	<p>ごもくまめ ごはん</p>	<p>建国記念の日</p>	<p>ポパイサラダ ごはん</p>
<p>15(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>かんどうに</b> とりにく 28(あ) あつあげ 25(あ) ちくわ 6(あ) じゃがいも 36(き) <b>だいこん</b> 36(み) いとごんにやく 2 けずりぶし 20 だしこんぶ 0.2 こいくちしょうゆ 2.8 うすくちしょうゆ 1.8 みりん 2.2 さとう 1.6(き)</p> <p><b>こなどうふいり たまごやき</b> とりミンチ 20(あ) たまご 25(あ) こなどうふ 4(あ) ひじき 0.3(あ) にんじん 2(み) <b>あおねぎ</b> 2(み) あぶら 0.2(き) さけ 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.4(き) けずりぶし 0.3</p> <p><b>ゆずあえ</b> はくさい 30(み) <b>しゅんぎく</b> 10(み) ゆずかじゅう 0.3(み) こいくちしょうゆ 1 さとう 0.2(き) みりん 0.5</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 822 37.8 22.4</p>	<p>16(火) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p><b>にんじんのポタージュ</b> ベーコン 6(あ) じゃがいも 30(き) たまねぎ 20(み) にんじん 20(み) ぎゅうにゅう 20(あ) こなチーズ 2(あ) なまクリーム 1(き) だっしふんにゅう 2(あ) とりがらスープ 8 ポークパイオン 3 バター 3(き) ばいせんこむぎこ 3.5(き) あぶら 0.6(き) しお 0.4 こしょう 0.03 しろワイン 2</p> <p><b>ぶたヒレのソースふうみ</b> ぶたヒレにく 1こ(あ) でんぷん 8.35(き) あげあぶら 5(き) しょうが 0.2(み) こいくちしょうゆ 0.6 さけ 0.5 さとう 1.1(き) ウスターソース 3.8</p> <p><b>キャベツサラダ</b> チキンハム 8(あ) <b>キャベツ</b> 20(み) にんじん 5(み) きりぼだいこん 0.8(み) あぶら 0.1(き) こいくちしょうゆ 1.3 さとう 1.43(き) みりん 0.39 す 1.3</p> <p>リクエストきゅうしよく 磯長小学校6年1組 さんが かんがえた こんだてです。</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 787 31.6 27.8</p>	<p>17(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>とんじる</b> ぶたにく 20(あ) <b>みずな</b> 10(み) さといも 20(き) <b>だいこん</b> 30(み) にんじん 10(み) ごぼう 10(み) あかみそ 8(あ) しろみそ 3(あ) けずりぶし 2</p> <p><b>やきざかな</b> さば 18れ(あ) さけ 1</p> <p><b>だいこんおろし</b> <b>だいこん</b> 25(み) けずりぶし 1 うすくちしょうゆ 1.3 こいくちしょうゆ 0.8 みりん 1</p> <p><b>かんてん&amp; きゅうりサラダ</b> こんがやかんてん 0.5 ほしわかめ 0.4(あ) にんじん 10(み) きゅうり 20(み) ドレッシング クラス1ぼん (かんきつ)</p> <p>リクエストきゅうしよく 磯長小学校6年2組 さんが かんがえた こんだてです。</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 799 35.0 19.4</p>	<p>18(木) ぎゅうにゅう</p> <p><b>にくだんごのスूप</b> ミートボール 30(あ) たまねぎ 15(み) <b>こまつな</b> 10(み) えのきたけ 5(み) しょうが 0.1(み) とりがらスープ 8 ポークパイオン 3 しお 0.15 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 さけ 1 ごまあぶら 0.1(き)</p> <p><b>チャーハン</b> こめ 65(き) やきぶた 20(あ) たまねぎ 10(み) にんじん 7(み) <b>あおねぎ</b> 7(み) しょうが 0.3(み) さけ 1 こいくちしょうゆ 1.5 うすくちしょうゆ 1 しお 0.2 オイスターソース 0.6 こしょう 0.03 ごまあぶら 0.5(き) たまご 10(あ) あぶら 0.3(き)</p> <p><b>あげぎょうざ</b> ぎょうざ 3こ(あ) あげあぶら 6(き)</p> <p>クラスでまぜて たまごを かざろう!</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 880 30.5 33.0</p>	<p>19(金) コッペパン はっこうにゅう (ブルーベリー)</p> <p><b>يونكريمة سूप</b> ベーコン 5(あ) クリームコーン 35(み) たまねぎ 40(み) じゃがいも 20(き) にんじん 10(み) パセリ 0.2(み) だっしふんにゅう 1.5(あ) なまクリーム 1(き) ぎゅうにゅう 25(あ) バター 3(き) ばいせんこむぎこ 3.5(き) あぶら 0.6(き) とりがらスープ 8 ポークパイオン 3 しろワイン 1 しお 0.4 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 0.2</p> <p><b>さかなフライ</b> あじ 18れ(あ) さけ 1 こむぎこ 4(き) しお 0.07 こしょう 0.02 パンこ 6(き) あげあぶら 6(き)</p> <p><b>グリーンサラダ</b> <b>キャベツ</b> 25(み) きゅうり 10(み) むきえだまめ 5(み) ドレッシング クラス1ぼん (サウザンアイランド)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 800 31.0 24.7</p>
<p>ゆずあえ ごはん</p>	<p>キャベツサラダ コッペパン</p>	<p>かんてん&amp; きゅうりサラダ ごはん</p>	<p>あげぎょうざ ごはん</p>	<p>グリーンサラダ ごはん</p>

<p>22(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>トックスープ</b>      <b>とうふハンバーグのケチャップあん</b></p> <p>ぶたにく 10 (あ) トック 25 (き)      とうふハンバーグ 1 (あ) もやし 15 (み)      たまねぎ 10 (み) たまねぎ 20 (み)      あぶら 0.15 (き) にんじん 5 (み)      す 1.4 はくさいキムチ 8 (み)      こいくちしょうゆ 1.75 とりがらスープ 8      ケチャップ 1.4 ポークブイヨン 3      さとう 1.75 (き) しょうが 0.2 (み)      でんぶん 0.5 (き) あぶら 0.2 (き) うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 0.3 みりん 0.3 しお 0.2 こしょう 0.03 さけ 1</p> <p><b>だいこんとささみのサラダ</b></p> <p>だいこん 27 (み) ささみフレーク 6 ごまつな 8 (み) ホールコーン 8 (み) うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.3 しお 0.1 す 1 こしょう 0.02 あぶら 0.5 (き) エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>769 28.2 14.7</p>	<p>23(火) てんのうたんじょうび</p> <p><b>天皇誕生日</b></p>	<p>24(水) ねんがくねんまつ</p> <p><b>1, 2年学年末テスト</b></p> <p>ねんそつぎょう</p> <p><b>3年卒業テスト</b></p>	<p>25(木) ねんがくねんまつ</p> <p><b>1, 2年学年末テスト</b></p> <p>ねんそつぎょう</p> <p><b>3年卒業テスト</b></p>	<p>26(金) ベビーパン ぎゅうにゅう</p> <p><b>やきそば</b>      <b>とりにくのこうそうやき</b></p> <p>ぶたにく 30 (あ)      とりにく 1 (きれ) (あ) いか 15 (あ)      にんにく 0.02 (み) やきそばめん 30 (き)      パジル(チップ) 0.1 キャベツ 45 (み)      ローズマリー 0.04 にんじん 20 (み)      パプリカ 0.05 もやし 15 (み)      しお 0.3 ごまつな 5 (み)      こしょう 0.01 あぶら 0.4 (き)      オリーブオイル 1 (き) こしょう 0.03 ウスターソース 6 ケチャップ 2 こいくちしょうゆ 0.6</p> <p><b>チンゲンサイとツナのごまあえ</b></p> <p>ツナ 8 (あ) チンゲンサイ 25 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1 さとう 1.1 (き) みりん 0.3 す 1 しろごま 0.4</p> <p>804 43.3 31.7</p>
<p>だいこんとささみのサラダ</p> <p>とうふハンバーグのケチャップあん</p> <p>ごはん トックスープ</p>				<p>チンゲンサイとツナのごまあえ</p> <p>とりにくのこうそうやき</p> <p>ベビーパン やきそば</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。気をつけて食べましょう。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

【2月分平均栄養量】

エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
					A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.0	300	0.50	0.60	30
826	16.5	27.5	408	5.2	298	0.65	0.67	39

※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%

※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、やむを得なく献立が変更となる場合があります。

# 令和3年2月 太子町学校給食だより

今年の節分は2月2日

節分は季節の変わり目という意味で、立春の前の日です。今年124年ぶりに2月3日が立春なので、節分は2月2日です。

## リクエスト給食

## ～今月の献立紹介～

6年生が栄養を考えて作った献立です！

16日 磯長小学校6年1組 さん

17日 磯長小学校6年2組 さん

**★特別メニュー★**

**4日(木) 「和牛ももステーキ」**

国内産和牛のもも肉を使ったステーキです。今回は50gのステーキが1人2こずつです。和牛ならではの柔らかさと肉のうま味を味わいましょう。

(国産農林水産物学校給食提供事業)

がくりよく たいりよく **学力も体力もアップ↑**

**朝ごはんを食べると**

体温が上がる  
脳が活発に働く  
目が覚める  
午前中のエネルギーになる  
排便につながる

給食の献立を考えよう

6年1組 名前

献立への思いや工夫した点  
魚はかき揚げからピザを焼きました。  
さめしきとろろに合いのけクリームを混ぜました。

献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	ビタミン	無機質
パン			◎		
焼き魚	◎				
キャベツ				◎	
しょうゆ					◎

意見を聞いて改善したところ

感想 この献立がおいしかったので、お家で食べてみたいと思います。

給食の献立を考えよう

6年2組 名前

献立への思いや工夫した点  
豚の食べやすい部位だけアジと、IPラップで、栄養を考えました。

献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	ビタミン	無機質
ごはん			◎		
焼き魚	◎				
キャベツ				◎	
しょうゆ					◎

意見を聞いて改善したところ

感想 自分たちが給食を作るの楽しかった。みんなが食べてくれたらいいな。

食事をする時や作る時には栄養のバランスを考えましょう！