

1(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	2(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	3(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	4(木)	ごはん	オレンジジュース	5(金)	コッペパン	ぎゅうにゅう							
こえどカレー	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)	ほうれんそう 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)	こめこカレーウ① 8 (き)	こめこカレーウ② 8 (き)	でんぶん 0.5 (き)
ヨーグルト	682   22.8   15.3		コッペパン	652   28.0   21.3		ごはん	632   26.4   17.0		ごはん	688   27.0   22.0		ごはん	661   30.0   25.8								
こえどカレー			コッペパン			ごはん			ごはん			ごはん									
マーボー豆腐	とうふ 90 (あ)	ぶたミンチ 20 (あ)	たまねぎ 10 (み)	にんじん 10 (み)	あおなぎ 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 0.2 (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)	でんぶん 1.5 (き)	さけ 0.4		
ちゅうかあえ	653   24.6   20.2		コッペパン	629   33.0   21.2		ごはん	683   22.9   21.0		けんこくきねんひ	建国記念の日		コッペパン	633   33.3   26.4								
ちゅうかあえ			コッペパン			ごはん			けんこくきねんひ	建国記念の日		コッペパン									
かんとうに	とりにく 28 (あ)	あつあげ 25 (あ)	ちくわ 6 (あ)	じゃがいも 36 (き)	だいこん 36 (み)	いたこんやく 20 (み)	けずりぶし 2	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)	ゆずあえ	はくさい 30 (み)	しゆんぎく 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		
こなどうふいり	643   30.4   19.0		コッペパン	629   25.9   22.8		ごはん	641   29.1   17.2		ごはん	668   24.0   26.5		コッペパン	616   24.2   18.9								
かんとうに			コッペパン			ごはん			ごはん			コッペパン									
にんじんのポタージュ	じゃがいも 6 (あ)	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)	さけ 2 (あ)	ポークパイオン 3	バター 3 (き)	はいせんこむぎこ 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							
ぶたヒレのソースふうみ	629   25.9   22.8		コッペパン	641   29.1   17.2		ごはん	641   29.1   17.2		ごはん	668   24.0   26.5		コッペパン	616   24.2   18.9								
ぶたヒレのソースふうみ			コッペパン			ごはん			ごはん			コッペパン									
とんじる	ぶたにく 20 (あ)	みずな 10 (み)	だいこん 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													
やきざかな	641   29.1   17.2		コッペパン	641   29.1   17.2		ごはん	641   29.1   17.2		ごはん	668   24.0   26.5		コッペパン	616   24.2   18.9								
とんじる			コッペパン			ごはん			ごはん			コッペパン									
にくだんごのスープ	ミートボール 30 (あ)	たまねぎ 15 (み)	ごぼう 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)	あげぎょうざ	ぎょうざ 2 (あ)	あげあぶら 6 (き)						
チャーハン	668   24.0   26.5		コッペパン	668   24.0   26.5		ごはん	668   24.0   26.5		ごはん	668   24.0   26.5		コッペパン	668   24.0   26.5								
にくだんごのスープ			コッペパン			ごはん			ごはん			コッペパン									
コーンクリームスープ	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)	だしこんぶ 1.5 (あ)	なまクリーム 1 (き)	ぎゅうにゅう 25 (あ)	バター 3 (き)	はいせんこむぎこ 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			
さかなフライ	616   24.2   18.9		コッペパン	616   24.2   18.9		ごはん	616   24.2   18.9		ごはん	668   24.0   26.5		コッペパン	616   24.2   18.9								
さかなフライ			コッペパン			ごはん			ごはん			コッペパン									

<b>22(月)</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>トックスープ</b> とうふハンバーグのケチャップあん ふたにく 10 (あ) トック 25 (き) もやし 15 (み) たまねぎ 20 (み) にんじん 5 (み) はくさいキムチ 8 (み) とりがらスープ 8 ポークパイオン 3 しょうが 0.2 (み) 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 kcal 611 23.5 13.3	<b>23(火)</b> てんのうたんじょうび <b>天皇誕生日</b> 628 16.2 20.9	<b>24(水)</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>すましじる</b> コロッケ とうふ 25 (あ) こまつな 10 (み) えのきたけ 10 (み) ほしわかめ 0.3 (あ) にんじん 10 (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 kcal 628 16.2 20.9	<b>25(木)</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>みそしる</b> とりのからあげ 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 3 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 3 (あ) kcal 696 23.0 27.0	<b>26(金)</b> ベビーパン ぎゅうにゅう <b>やきそば</b> とりにくのこうそうやき ふたにく 30 (あ) いか 15 (あ) やきそばめん 30 (き) キャベツ 45 (み) にんじん 20 (み) もやし 15 (み) こまつな 5 (み) あぶら 0.4 (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 kcal 659 35.6 26.6
だいこんと ささみのサラダ とうふハンバーグのケチャップあん ごはん トックスープ		やさいサラダ コロッケ ごはん すましじる	はくさいサラダ とりのからあげ 2~3こ ごはん みそしる	チンゲンサイとツナのごまあえ とりにくのこうそうやき やきそば

**【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・かに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 %	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
					A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	20
650	16.4	29.4	366	3.9	244	0.47	0.57	30

※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、立春の前日です。今年には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

給食の献立を考えよう

献立への思いや工夫した点は、魚はかき揚げからピザを多くしました。さもじり湯がメニューにないのが残念でした。

献立名	栄養の観点から考えた献立	栄養の観点から考えた献立	栄養の観点から考えた献立	栄養の観点から考えた献立
パン	パン	パン	パン	パン
揚げ物	揚げ物	揚げ物	揚げ物	揚げ物
キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ
肉	肉	肉	肉	肉
魚	魚	魚	魚	魚
野菜	野菜	野菜	野菜	野菜

意見を書いて改善したところ

感想 20日の給食がおいしかったので、21日の給食もおいしくしてほしいです。そしてキャベツの量をもう少し増やしてほしいです!!

給食の献立を考えよう

献立への思いや工夫した点は、魚はかき揚げからピザを多くしました。さもじり湯がメニューにないのが残念でした。

献立名	栄養の観点から考えた献立	栄養の観点から考えた献立	栄養の観点から考えた献立	栄養の観点から考えた献立
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
揚げ物	揚げ物	揚げ物	揚げ物	揚げ物
キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ
肉	肉	肉	肉	肉
魚	魚	魚	魚	魚
野菜	野菜	野菜	野菜	野菜

意見を書いて改善したところ

感想 自分が給食センターの人に毎日お話を聞いてもらって、とてもうれしかったです。これからも毎日お話を聞いてもらいたいです。

## ★特別メニュー★

4日(木) 「和牛ももステーキ」  
 国産和牛のもも肉を使ったステーキです。今回は40g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)

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24日(水)  
 しながしょうがっこう 磯長小学校 2月25日(木)  
 です。

今年度は新型コロナウイルス感染症に配慮した形式で行います。

食事を食べる時や作る時には栄養のバランスを考えましょう!