

Table for Feb 1st (Monday) menu: コッペパン, ぎゅうにゅう, ポタージュースープ, とうふハンバーグのケチャップあん, etc.

リクエストきゅうしよく 磯長小学校6年1組 からえらんだ こんだてです。

Calorie table for Feb 1st: kcal 598, 26.9, 21.0

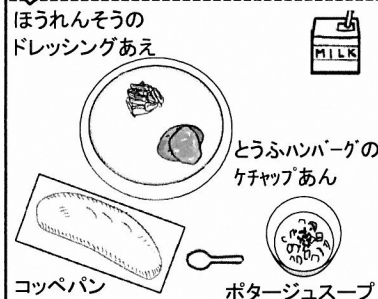


Table for Feb 2nd (Tuesday) menu: ごはん, ぎゅうにゅう, かんとうに, さわらのゆうあんやき, etc.

Calorie table for Feb 2nd: kcal 634, 32.6, 19.5



Table for Feb 3rd (Wednesday) menu: ごはん, ぎゅうにゅう, とんじる, いわしのたつたあげ, etc.

Calorie table for Feb 3rd: kcal 647, 28.8, 21.7



Table for Feb 4th (Thursday) menu: ごはん, ぎゅうにゅう, マーボーどうふ, あげぎょうざ, etc.

Calorie table for Feb 4th: kcal 697, 24.8, 26.7



Table for Feb 7th (Monday) menu: ごはん, ぎゅうにゅう, にくじゃが, ちくわのいそべあげ, etc.

Calorie table for Feb 7th: kcal 602, 25.2, 15.6

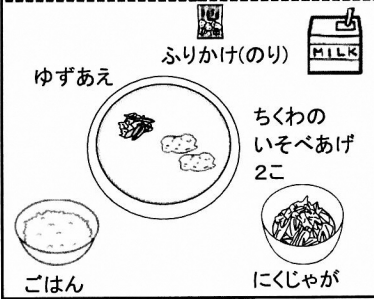


Table for Feb 8th (Tuesday) menu: アップルパン, ぎゅうにゅう, スープに, とりにくのこうそうやき, etc.

Calorie table for Feb 8th: kcal 632, 27.3, 26.2

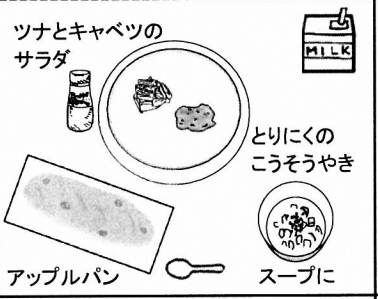


Table for Feb 9th (Wednesday) menu: ごはん, ぎゅうにゅう, かすじる, かきあげ, etc.

Calorie table for Feb 9th: kcal 661, 24.8, 21.8

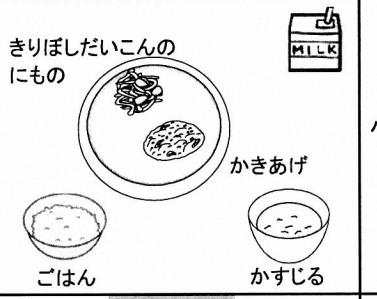


Table for Feb 10th (Thursday) menu: ごはん, ぎゅうにゅう, ハヤシライス, だいこんとささみのサラダ, etc.

Calorie table for Feb 10th: kcal 595, 22.9, 14.0



建国記念日 (National Foundation Day) section with a map of Japan and a large title.

Table for Feb 14th (Monday) menu: ごはん, ぎゅうにゅう, さつまじる, さばのこうみやき, etc.

Calorie table for Feb 14th: kcal 633, 30.6, 21.3

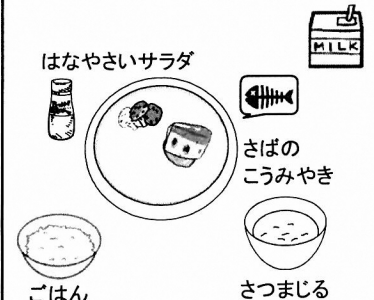


Table for Feb 15th (Tuesday) menu: コッペパン, ぎゅうにゅう, トマトに, ぶたヒレのソースふうみ, etc.

Calorie table for Feb 15th: kcal 610, 24.8, 18.7

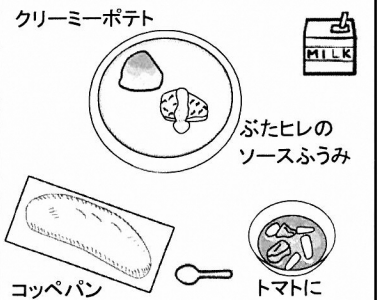


Table for Feb 16th (Wednesday) menu: ごはん, ぎゅうにゅう, かきたまじる, さかなフライ, etc.

Calorie table for Feb 16th: kcal 620, 27.3, 20.3

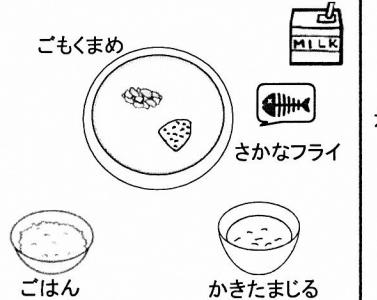


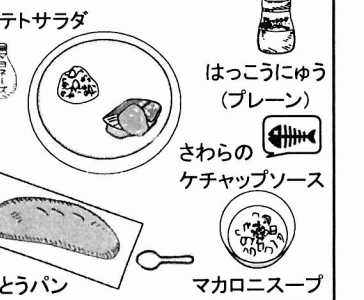
Table for Feb 17th (Thursday) menu: ごはん, ぎゅうにゅう, カレーライス, やきぶたとキャベツのあまず, etc.

Calorie table for Feb 17th: kcal 650, 25.3, 15.2



Table for Feb 18th (Friday) menu: こくとうパン, はっこうにゅう(プレーン), マカロニスープ, さわらのケチャップソース, etc.

Calorie table for Feb 18th: kcal 630, 25.5, 23.3



21(月) ごはん ぎゅうにゅう かやくうどん ミートボールのあまずあん あぶらあげ 10 (あ) ミートボール 40 (あ) かまぼこ 7 (あ) でんぶん 8.3 (き) うどん 60 (き) あげあぶら 3 (き) はくさい 15 (あ) こいくちしょうゆ 1.6 にんじん 10 (あ) さとう 1.2 (き) あおねぎ 5 (あ) す 1.1 なましいたけ 3 (あ) トマトケチャップ 1 けずりぶし 3 だしこんぶ 0.3 うすくちしょうゆ 4 さけ 1 しょう 0.1 かりん 1 さんしょくサラダ にんじん 5 (あ) こまつな 10 (あ) もやし 20 (あ) ドレッシング クラス1ぼん (かおりごま) kcal 640 23.5 21.0	22(火) コッペパン (きりめいり) ぎゅうにゅう にんじんのポタージュ セルフドッグ ウインナ 218 (あ) トマトケチャップ 4.8 さとう 0.8 (き) ウスターソース 0.8 のうこうソース 0.8 でんぶん 0.2 (き) キャベツソテー キャベツ 15 (あ) にんじん 5 (あ) あぶら 0.1 (き) カレーこ 0.07 クミン 0.01 しょう 0.15 こしょう 0.01 しろワイン 2 ミニチーズ ミニチーズ 1 (あ) kcal 633 25.8 29.7	23(水) てんのうたんじょうび 天皇誕生日	24(木) ぎゅうにゅう みそしる かやくごはん とうふ 25 (あ) こめ 65 (き) とりにく 10 (あ) ほしわかめ 0.3 (あ) あぶらあげ 3 (あ) にんじん 5 (あ) しめじ 5 (あ) ごぼう 5 (あ) けずりぶし 1 さけ 1 こいくちしょうゆ 4 しょう 0.15 かりん 1 あぶら 0.2 (き) いかリングあげ いかリング 40 (あ) しょうが 0.3 (あ) カレーこ 0.1 しょうゆ 20 (あ) こいくちしょうゆ 1.7 にんじん 7 (あ) さけ 1 しろごま 0.5 (き) でんぶん 10 (き) うすくちしょうゆ 1.4 あげあぶら 10 (き) さとう 0.3 (き) かりん 1 kcal 612 26.8 22.0	25(金) コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー とりにくのてりやき ベーコン 15 (あ) じゃがいも 40 (き) とりにく 126 (あ) たまねぎ 30 (あ) しょうが 0.25 (あ) にんじん 10 (あ) さけ 1.2 むきえだまめ 5 (あ) こいくちしょうゆ 2 しめじ 5 (あ) さとう 1 (き) とりがらスープ 8 かりん 1 ポークブイヨン 2 でんぶん 0.2 (き) ぎゅうにゅう 20 (あ) こなチーズ 2 (あ) バター 3 (き) ドレッシングあえ こむぎこ 3 (き) ささみフレーク 10 (あ) あぶら 0.7 (き) こまつな 20 (あ) だっしふんにゅう 2 (あ) にんじん 3 (あ) なまクリーム 1 (き) こいくちしょうゆ 1.3 しょう 0.4 さとう 1.1 (き) こしょう 0.03 かりん 0.3 しろワイン 1 す 1 kcal 618 32.4 25.3
--	---	--	--	--

さんしょくサラダ

キャベツソテー

天皇誕生日

ごまあえ

ドレッシングあえ

28(月) ごはん ぎゅうにゅう だいこんのみそしる とりのからあげ とうふ 20 (あ) しょうが 0.8 (あ) あぶらあげ 5 (あ) にんにく 0.02 (あ) ほしわかめ 0.3 (あ) こいくちしょうゆ 2.2 だいこん 20 (あ) さとう 0.8 (き) たまねぎ 10 (あ) さけ 0.8 にんじん 5 (あ) でんぶん 10 (き) えのきたけ 5 (あ) あげあぶら 5 (き) あおねぎ 5 (あ) けずりぶし 2 キャベツサラダ あかみそ 8 (あ) キャベツ 25 (あ) しろみそ 3 (あ) きゅうり 5 (あ) にんじん 5 (あ) ドレッシング クラス1ぼん (やさしいつばいわふう) kcal 652 25.3 24.2

【栄養三色】

赤 (あ)	たんぱく質・無機質	たんぱく質・無機質
黄 (き)	脂質	脂質
緑 (み)	ビタミン・無機質	ビタミン・無機質

※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ください。

※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。 ※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	25
631	16.9	30.7	385	3.4	237	0.44	0.55	28

※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。

キャベツサラダ

令和4年2月 太子町学校給食だより

ねんせい えいよう かんが つく こんだて
6年生が栄養を 考えて作った献立!

1日 磯長小学校6年1組 から選んだ献立

献立への思いや工夫した点
料理も工夫した。お豆腐は、豆腐はよく噛んで食べたいので、豆腐は小さく切った。

料理名	お豆腐	鶏肉	魚	野菜	果物
主食	コッペパン	パン			
主菜	ヘルシーな豆腐ハンバーグ	豆腐	玉ねぎ小炒め		
副菜	お豆腐のしょうゆあえ	しょうゆ	ほうれん草		
汁物	野菜の味噌汁	しょうゆ	しょうゆ		
デザート	フルーツ				

感想 献立を考えたのは楽しかった。お豆腐は、豆腐はよく噛んで食べたいので、豆腐は小さく切った。

3日 山田小学校6年1組 から選んだ献立

献立への思いや工夫した点
自分の好きな食べ物も入れたし、みんなが食べやすい献立を作りました。

料理名	お豆腐	鶏肉	魚	野菜	果物
主食	コッペパン	パン			
主菜	ヘルシーな豆腐ハンバーグ	豆腐	玉ねぎ小炒め		
副菜	お豆腐のしょうゆあえ	しょうゆ	ほうれん草		
汁物	野菜の味噌汁	しょうゆ	しょうゆ		
デザート	フルーツ				

感想 自分で、ごはんを食べてよかった。

こんだて こんだてしょうかい
~今月の献立紹介~
 給食に登場する郷土食

9日 加刺郡 粕汁

昔から日本酒作りが盛んな加刺郡では、お酒を仕上げたあとに残る酒粕を使った「粕汁」が食べられていました。給食では酒粕を少ししか使いませんが、いつものみそ汁と違う風味を感じてほしいと思います。

24日 かやくごはん

「かやくごはん」は薬問屋が集まる大阪で生まれた料理です。「かやく」は漢字で加薬と書き、もとは効果を高めるために薬を加えていくという意味でした。それが料理の具材を加えるという意味に使われるようになったのだそうです。

6年生の卒業を祝うバイキング給食は、山田小学校2月28日(月)磯長小学校3月1日(火)です。今年も新型コロナウイルス感染症に配慮した形式で行う予定ですが、内容を変更することがあります。ご理解ください。

たのしいなバイキング給食