


月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<div>△ ぎゅうにゅう 570kcal</div> <div>○ ごはん</div> <div>△ とりむねにく 55 さけ 1</div> <div>□ しょうが 1.1 ○ あぶら 0.8</div> <div>○ かたくり 2.08 □ ピーマン 9.5</div> <div>○ あぶら 0.05 ○ さとう 3.15</div> <div>みず 1.1</div> <div>こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ</div> <div>ポテトサラダ</div> <div>○ じゃがいも 30 □ にんじん 8</div> <div>□ きゅうり 18 △ ハム 4</div> <div>○ マヨネーズ す</div> <div>しお こしょう</div> <div>コンソメスープ</div> <div>△ ぶたにく 10 □ はくさい 20</div> <div>□ だいこん 15 □ しめじ 5.5</div> <div>□ にんじん 6 ○ あぶら 0.25</div> <div>コンソメ しお、こしょう</div>	<div>△ ぎゅうにゅう 590kcal</div> <div>○ ごはん</div> <div>△ いわしのうめ 1きれ</div> <div>からしあえ</div> <div>□ なばな 15 □ もやし 25</div> <div>○ はるさめ 3 ○ ごま 1.1</div> <div>からし こいくちしょうゆ</div> <div>ぶたにくとだいごのみそに</div> <div>△ ぶたにく 20 □ ごぼう 20</div> <div>□ にんじん 14 □ いんげん 8</div> <div>□ こんにやく 20 △ だいご 17</div> <div>やきちくわ 12 さけ 3</div> <div>○ さとう 1 みりん 3.4</div> <div>みず 38 ○ あぶら 0.3</div> <div>こいくちしょうゆ △ みそ</div> <div>△ あかみそ だし</div>	<div>△ じゃ(ストロベリー) 589kcal</div> <div>ふゆやさいのカレー</div> <div>○ こめ 88g ○ むぎ 5</div> <div>△ ぶたにく 25 □ たまねぎ 38</div> <div>○ じゃがいも 33 □ にんじん 14</div> <div>□ はくさい 25 □ だいこん 20</div> <div>□ しょうが 0.8 ○ あぶら 0.3</div> <div>みず 115</div> <div>カレールウ カレーこ</div> <div>れんこんサラダ</div> <div>□ れんこん 11</div> <div>□ コーン 5</div> <div>□ きゅうり 15</div> <div>△ わかめ 0.7</div> <div>わふうドレッシング</div> <div></div>	<div>△ ぎゅうにゅう 620kcal</div> <div>キムチチャーハン</div> <div>○ こめ 80g ○ あぶら 0.14</div> <div>○ ごまあぶら 0.95 △ ぶたにく 20</div> <div>□ ニラ 7 □ にんじん 10</div> <div>□ キムチ 21 △ いりたまご 10</div> <div>○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ</div> <div>こいくちしょうゆ しお</div> <div>はんぺんフライ</div> <div>△ はんぺんフライ 1こ ○ あげあぶら 4</div> <div>もずくスープ</div> <div>△ とりももにく 10 △ もずく 9</div> <div>□ はくさい 23 □ しめじ 5</div> <div>□ にんじん 6 □ しょうが 0.45</div> <div>○ ごまあぶら 0.27 ○ あぶら 0.15</div> <div>ちゅうかスープ とりガラスープ</div> <div>しお うすくちしょうゆ</div> <div>こしょう</div>	<div>△ ぎゅうにゅう 531kcal</div> <div>○ ごはん</div> <div>△ ぎゅうにく 4 ○ じゃがいも 35</div> <div>□ だいこん 48 □ にんじん 10</div> <div>△ さつまあげ 14 △ あつあげ 20</div> <div>□ こんにやく 18 △ うずらたまご 20</div> <div>○ さとう 1 みりん 2.7</div> <div>さけ 2.2 みず 60</div> <div>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</div> <div>だし</div> <div>ごまぜあえ</div> <div>□ はくさい 32 △ わかめ 0.6</div> <div>□ きゅうり 16 ○ ごま 0.8</div> <div>○ さとう 0.7</div> <div>こいくちしょうゆ す</div> <div>せとふうみふりかけ</div> <div>ふりかけ 1ふくら</div>
<div>9</div> <div>△ ぎゅうにゅう 591kcal</div> <div>○ おやこどん</div> <div>○ こめ 80g △ とりももにく 30</div> <div>△ たまご 40 □ たまねぎ 90</div> <div>□ にんじん 17 □ しいたけ 5</div> <div>さけ 1.8 みりん 3</div> <div>○ さとう 2 みず 45</div> <div>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</div> <div>だし</div> <div>やさいのおかかあえ</div> <div>□ ほうれんそう 7 □ ほうれんそう 7</div> <div>□ キャベツ 30 □ にんじん 5</div> <div>△ かつおぶし 1</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div></div>	<div>10</div> <div>△ ぎゅうにゅう 584kcal</div> <div>○ ごはん</div> <div>まーぼーだいこん</div> <div>□ だいこん 80 △ ぶたひき 25</div> <div>□ しょうが 0.5 □ にんにく 0.3</div> <div>□ にんじん 15 □ ながねぎ 6</div> <div>□ しいたけ 5 □ ニラ 5</div> <div>さけ 1 みりん 0.45</div> <div>○ さとう 1 ○ かたくり 1</div> <div>○ ごまあぶら 0.3 みず 7</div> <div>○ あぶら 0.3 トウバンジャン</div> <div>こいくちしょうゆ △ あかみそ</div> <div>にらまんじゅう</div> <div>△ にらまんじゅう 1こ ○ あげあぶら 2.8</div> <div>ナムル</div> <div>□ ほうれんそう 10 □ もやし 30</div> <div>□ にんじん 5 ○ ごまあぶら 0.2</div> <div>○ ごま 0.3</div> <div>こいくちしょうゆ しお</div>	<div>11</div> <div>建国記念の日</div> <div></div>	<div>12</div> <div>△ ぎゅうにゅう 520kcal</div> <div>○ ひじきごはん</div> <div>○ こめ 65g さけ 3</div> <div>△ とりももにく 11 △ ひじき 1</div> <div>□ にんじん 8 □ いんげん 5</div> <div>□ しょうが 0.7 さけ 1</div> <div>みりん 2 ○ あぶら 0.2 しお</div> <div>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</div> <div>だしまきたまご</div> <div>△ だしまきたまご 1こ</div> <div>やさいのごまあえ</div> <div>□ はくさい 28</div> <div>□ ほうれんそう 17 □ しめじ 5</div> <div>○ ごま 0.5 ○ すりごま 0.6</div> <div>○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ</div> <div>さつまいものみそじる</div> <div>○ さつまいも 24.5 □ たまねぎ 20</div> <div>△ あぶらあげ 5 △ わかめ 0.3</div> <div>みそ だし</div>	<div>13</div> <div>△ ぎゅうにゅう 644kcal</div> <div>○ ごはん(げんりょう)</div> <div>ラーメン</div> <div>○ ちゅうかめん 100 △ ぶたにく 18</div> <div>□ キャベツ 30 □ たまねぎ 12</div> <div>□ にんじん 8 □ しいたけ 7</div> <div>□ コーン 5 □ しょうが 0.35</div> <div>□ にんにく 0.25 ○ あぶら 0.2</div> <div>○ ごまあぶら 0.4 ちゅうかのもと</div> <div>ちゅうかのもと ちゅうかスープ</div> <div>トウバンジャン</div> <div>バンバンジーサラダ</div> <div>△ ささみフレーク 8 □ きゅうり 17</div> <div>□ にんじん 5 □ キャベツ 16</div> <div>○ ごま 0.3 ○ ごまあぶら 0.1</div> <div>○ ごまドレッシング こいくちしょうゆ</div> <div>のりかつおふりかけ</div> <div>のりかつお 1ふくら</div>
<div>16</div> <div>土曜参観の振替休業日のため給食はありません。</div> <div></div>	<div>17</div> <div>△ ぎゅうにゅう 623kcal</div> <div>○ ごはん</div> <div>ハンバーグ(ソースかけ)</div> <div>△ ハンバーグ 1こ あかワイン 0.65</div> <div>○ さとう 0.7 みず 1.7</div> <div>ケチャップ とんかつソース</div> <div>きりぼしだいこんのサラダ</div> <div>□ きりぼしだいこん 3.8</div> <div>□ きゅうり 11 □ にんじん 8.5</div> <div>△ ツナ 4.5 ○ さとう 1.6</div> <div>うすくちしょうゆ す</div> <div>キャベツとチーズのコンソメスープ</div> <div>□ キャベツ 30 □ たまねぎ 20</div> <div>△ ベーコン 7 △ チーズ 8</div> <div>コンソメ うすくちしょうゆ</div> <div>くろこしょう</div> <div>川原小学校6年生が考えてくれた献立</div>	<div>18</div> <div>△ ぎゅうにゅう 559kcal</div> <div>○ コッペパン</div> <div>トマトオムレツ</div> <div>△ トマトオムレツ 1こ</div> <div>ペンネのポロネーゼ</div> <div>ペンネ 10 △ ぶたひき 8</div> <div>□ たまねぎ 10 □ にんじん 5</div> <div>□ にんにく 0.05 ○ オリーブあぶら 0.2</div> <div>○ さとう 0.3 □ トマトピューレ 2.3</div> <div>しお くろこしょう</div> <div>ケチャップ コンソメ</div> <div>デミグラスソース</div> <div>はくさいのクリームスープ</div> <div>△ ぶたにく 15 □ はくさい 50</div> <div>□ にんじん 10 □ ながねぎ 10</div> <div>△ ぎゅうにゅう 20 みず 110</div> <div>○ あぶら 0.3</div> <div>クリームシチュー ブイヨン</div> <div>こしょう</div> <div></div>	<div>19</div> <div>△ ぎゅうにゅう 572kcal</div> <div>○ だいこんごはん</div> <div>○ こめ 65g ○ あぶら 0.1</div> <div>さけ 3.6 □ だいこん 33</div> <div>□ いんげん 7 □ にんじん 6</div> <div>△ とりももにく 10 ○ さとう 0.7</div> <div>○ あぶら 0.2 こいくちしょうゆ</div> <div>こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ</div> <div>うすくちしょうゆ しお</div> <div>にくだんご(きんぴら)</div> <div>△ きんぴらにくだんご 2こ</div> <div>やさいサラダ</div> <div>□ キャベツ 30 □ きゅうり 10</div> <div>□ コーン 7</div> <div>わふうドレッシング</div> <div>じゃがいもとたまねぎのみそじる</div> <div>○ じゃがいも 20 □ たまねぎ 15</div> <div>□ はたまねぎ 7 □ えのきたけ 7</div> <div>△ あぶらあげ 5 みず 130</div> <div>みそ だし</div>	<div>20</div> <div>△ ぎゅうにゅう 559kcal</div> <div>○ ごはん</div> <div>わかさぎのちゅうかだれかけ</div> <div>△ わかさぎフリッター 2こ</div> <div>○ あげあぶら 2.2 □ しょうが 0.8</div> <div>□ にんにく 0.25 ○ さとう 2</div> <div>みりん 0.5 ○ ごまあぶら 0.3</div> <div>こいくちしょうゆ あかみそ</div> <div>す トウバンジャン</div> <div>かいそうサラダ</div> <div>□ キャベツ 13 □ きゅうり 18</div> <div>△ わかめ 0.9 ○ さとう 0.55</div> <div>○ ごまあぶら 0.25 ○ ごま 0.3</div> <div>ちゅうかごまドレッシング</div> <div>こいくちしょうゆ す</div> <div>しおこうじスープ</div> <div>△ とりももにく 15 □ だいこん 30</div> <div>□ にんじん 10 □ しめじ 8</div> <div>□ ねぎ 4 □ しょうが 0.9</div> <div>さけ 1.8 だし</div> <div>しおこうじ こしょう</div> <div>ミルメークコーヒー</div>
<div>23</div> <div>天皇誕生日</div> <div></div>	<div>24</div> <div>△ ぎゅうにゅう 565kcal</div> <div>○ ごはん</div> <div>さわらのてりやき</div> <div>△ さわら 1きれ みりん 5</div> <div>さけ 2.1 ○ さとう 3.3</div> <div>○ かたくり 0.7 みず 1.5</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>キャベツのゆかりあえ</div> <div>□ キャベツ 25 □ もやし 22</div> <div>ゆかり 0.8 ○ さとう 0.5</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>ぶたじる</div> <div>△ ぶたにく 6 □ ごぼう 8</div> <div>□ たまねぎ 18 □ にんじん 9</div> <div>△ あぶらあげ 3 △ とうふ 20</div> <div>□ ねぎ 3</div> <div>△ みそ だし</div>	<div>25</div> <div>△ ぎゅうにゅう 613kcal</div> <div>○ ごはん</div> <div>ホイコーロウ</div> <div>△ ぶたにく 40 □ にんじん 10</div> <div>△ あつあげ 25 □ キャベツ 65</div> <div>□ ピーマン 6.5 □ しいたけ 5.5</div> <div>□ ながねぎ 10 □ にんにく 0.7</div> <div>○ あぶら 0.3 さけ 1.8</div> <div>○ さとう 0.9 ○ かたくり 1.2</div> <div>トウバンジャン テンメンジャン</div> <div>あかみそ △ みそ</div> <div>こいくちしょうゆ くろこしょう</div> <div>べにくるだいこんのサラダ</div> <div>□ あかだいこん 18 □ だいこん 13</div> <div>□ ブロッコリー 9 △ ツナ 4.5</div> <div>○ さとう 0.45 ○ マヨネーズ</div> <div>す うすくちしょうゆ</div> <div>しお こしょう</div> <div>はるみ</div> <div>□ はるみ 1きれ</div> <div>フルーツ給食</div>	<div>26</div> <div>△ ぎゅうにゅう 580kcal</div> <div>○ わかめごはん(げんりょう)</div> <div>うどん</div> <div>○ うどん 100 △ あぶらあげ 7</div> <div>□ にんじん 6 □ はくさい 20</div> <div>□ ねぎ 5 □ しめじ 4</div> <div>みりん 3.6 さけ 1.1</div> <div>うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ</div> <div>だし</div> <div>しらあえ</div> <div>□ ほうれんそう 15</div> <div>□ にんじん 6 △ とうふ 30</div> <div>○ ごま 0.7 ○ ねりごま 1.5</div> <div>○ さとう 0.7 △ みそ</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div></div>	<div>27</div> <div>△ ぎゅうにゅう 586kcal</div> <div>○ ごはん</div> <div>ささみのレモンソース</div> <div>△ ささみ 2切 フルーツ給食</div> <div>○ あげあぶら 6 さけ 2.5</div> <div>○ こむぎ 2 ○ かたくり 4</div> <div>□ レモン 8 こいくちしょうゆ</div> <div>○ さとう 4.5 みず 2.5</div> <div>はくさいのしおこんぶあえ</div> <div>□ はくさい 40 □ もやし 13</div> <div>□ にんじん 4 ○ ごま 0.3</div> <div>○ すりごま 0.2 △ しおこんぶ 1</div> <div>しお、す こいくちしょうゆ</div> <div>ちゅうかスープ(はるさめ)</div> <div>□ こまつな 10 △ ぶたにく 8</div> <div>□ もやし 16 □ にんじん 8</div> <div>○ はるさめ 3.5 みず 100</div> <div>○ ごまあぶら 0.3 ○ あぶら 0.2</div> <div>ちゅうかスープ とりガラスープ</div> <div>しお うすくちしょうゆ</div>

2月紀の川市産の野菜は・・・大根、白菜、ほうれん草、人参、キャベツ
小松菜、ねぎ、ブロッコリー、紅くるり大根
切干大根 など


米・・・きぬむすめ(紀の川市産)
フルーツ給食



＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょうひん 食品 グループ	○・・・おもにエネルギーの もとになる食品	△・・・おもに体をつくる もとになる食品	□・・・おもに体の調子を整える もとになる食品
たんぱく質 栄養素	でんぷん 炭水化物	しょう たんぱく質	しょう たんぱく質
	しつ 脂質	しょう たんぱく質	しょう たんぱく質
		しょう たんぱく質	しょう たんぱく質

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。



給食だより 2 月

粉河学校給食センター



暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調を崩しがちになりやすい季節です。節分に「鬼は外、福は内」と豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼びこみましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう。

節分 (せつぶん)

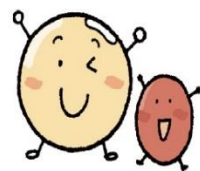
節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。



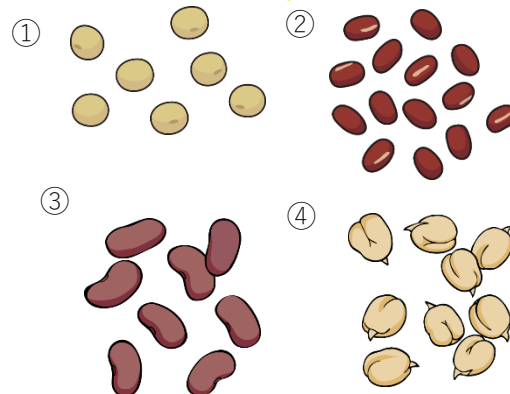
*給食は、いわしの梅煮と豚肉と大豆のみそ煮の献立です。

もっと豆を食べましょう

豆には大豆やあずき、いんげんまめなど、いろいろな種類があります。豆は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。水煮なども活用しながら積極的に豆を食べましょう。



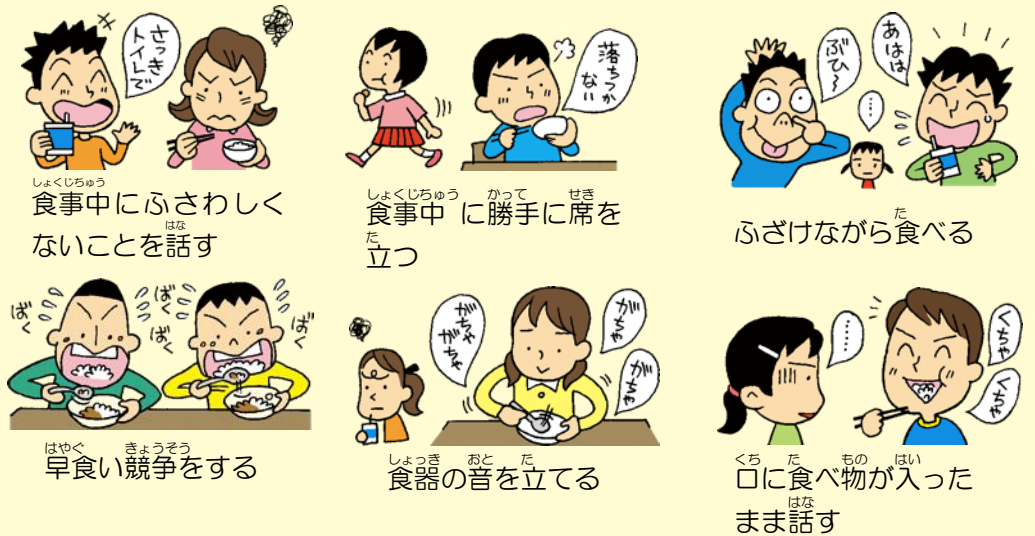
下の豆の名前わかるかな？答え左下



①大豆 ②大豆 ③あずき ④いんげん豆

ちょっとまって！それは給食マナー違反！

次のようなことはマナー違反なので、やめましょう。



はしを正しく持って動かしてみましょう



えんぴつのように、はしを1本持ちます。

もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。

親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

よい姿勢で食べよう



よい姿勢で食べると、しっかり噛めて消化・吸収もよくなります。