

2月分こんだてよてい表



今月の
めあて

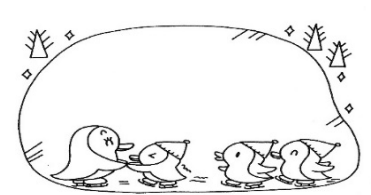
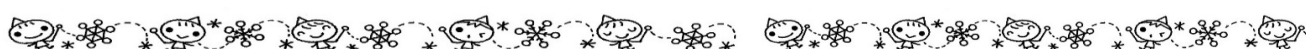
- 体にいい食べ物や食べ方があることを知しましょう
- 好きなものだけでなく、考えて食べるようにしましょう。



郡山市立橋小学校

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	塩分 g	あか			みどり			きいろ		
					血や肉・骨になる働きのもの	体の調子を整える働きのもの	熱や力になる働きのもの						
1 水 むぎごはん まめみそ 牛乳 すきやき こまつなともやしのからしあえ	677	31.0	17.3	2.1	牛乳 大豆 みそ 豚肉 豆腐	人参 小松菜 しいたけ ねぎ 白菜 もやし 糸こんにゃく	麦ごはん こめ油 砂糖 車ふ 糸こんにゃく ごま						
2 木 みそタンメン (ちゅうかめん) 牛乳 ミニにくまん もやしとこまつなのナムル	662	30.1	18.7	3.8	牛乳 豚肉 みそ 肉まんの具	ニラ 人参 小松菜 もやし コーン たまねぎ ねぎ 生姜 にんにく	中華めん こめ油 砂糖 ごま ごま油						
3 金 「節分メニュー」まめごはん 牛乳 だいこんじる おひたし イワシのゴマみそオイルまき	652	27.8	20.8	2.8	牛乳 大豆 油揚げ みそ イワシ ヒジキ わかめ	人参 小松菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ ヒジキ わかめ	白ごはん こめ油 砂糖 ごま						
6 月 むぎごはん 牛乳 マーボーどうふ エビシューマイ コンブともやしのこうみあえ	678	25.5	19.1	2.6	牛乳 豚肉 豆腐 みそ エビシューマイ 刻み昆布	ピーマン 人参 玉ねぎ ねぎ にんにく もやし 生姜 刻み昆布	麦ごはん こめ油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま						
7 火 きなこあげパン 牛乳 ポトフ ツナいりやさいサラダ	679	32.7	21.5	2.7	牛乳 きなこ 豚肉 ベーコン ツナ	ピーマン 人参 玉ねぎ パセリ 白菜 大根 にんにく 生姜 キャベツ	コッペパン こめ油 砂糖 じゃが芋						
8 水 むぎごはん 牛乳 さつまじる やきざかな (サケ) こまつなのごまあえ	618	30.7	17.0	2.5	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 鮭 煮干し	人参 小松菜 キャベツ 大根 ねぎ もやし こんにゃく	麦ごはん 里芋 砂糖 こんにゃく ごま						
9 木 コッペパン 牛乳 ぶたにくとだいのけチャップに コーンサラダ いよかん	658	360.0	17.1	2.6	牛乳 豚肉 大豆 ハム	人参 ピーマン 玉ねぎ コーン にんにく キャベツ 伊予柑	コッペパン こめ油 砂糖 じゃが芋						
10 金 そぼろどん (むぎごはん) 牛乳 いもがらのみそしる はくさいのしおこんぶのあえもの	636	28.5	17.7	2.4	牛乳 鶏肉 たまご 大豆 油揚げ みそ 豆腐 煮干 コンブ	人参 ごぼう しいたけ ねぎ 生姜 枝豆 芋がら	麦ごはん じゃがいも 砂糖 こめ油						
13 月 むぎごはん チリメンジャコづくだに 牛乳 なまあげのにくみそに こまつなのおひたし	699	28.4	20.8	2.7	牛乳 チリメンジャコ 大豆 生揚げ 豚肉 みそ	人参 ピーマン 小松菜 生姜 もやし 玉ねぎ	麦ごはん 砂糖 でん粉 ごま じゃがいも こめ油						
14 火 コッペパン だいちチョコ 牛乳 ちゅうかすいとん パンサンスー	702	27.6	21.6	2.7	牛乳 豚肉 たまご ハム	人参 小松菜 ピーマン ねぎ もやし きくらげ たけのこ	コッペパン 大豆チョコ 小麦粉 でん粉 ごま油 砂糖 春雨 こめ油						
15 水 ハヤシライス (むぎごはん) 牛乳 アーモンドいりやさいサラダ オレンジ	724	23.4	24.6	2.6	牛乳 豚肉	人参 グリンピース トマト ピーマン 玉ねぎ エリンギ キャベツ コーン オレンジ	麦ごはん じゃがいも こめ油 砂糖 アーモンド ハヤシルウ 生クリーム						
16 木 さわにうどん (ソフトめん) 牛乳 ササかまぼこのいそべあげ もやしのごますあえ	630	27.8	17.0	3.4	牛乳 鶏肉 油揚げ 笹かまぼこ 青のり	人参 小松菜 大根 ねぎ ごぼう まいたけ しいたけ もやし 青のり	ソフトめん こめ油 砂糖 でん粉 小麦粉 ごま						
17 金 ビビンバ (むぎごはん) 牛乳 わかめスープ だいちプリン	688	28.7	20.9	2.9	牛乳 豚肉 たまご 豆腐 鶏肉 わかめ 豆乳プリン	ほうれん草 ぜんまい 山菜 きくらげ 生姜 にんにく もやし 人参 わかめ	麦ごはん 砂糖 こめ油 ごま油 ごま 春雨						
20 月 むぎごはん 牛乳 うちまめじる サバのてりやき ごまふうみあえ	709	30.1	21.8	2.5	牛乳 打ち豆 油揚げ みそ サバ	人参 小松菜 ねぎ 大根 白菜 もやし コーン	麦ごはん 里芋 砂糖 ごま ごま油						
21 火 くろさとうパン 牛乳 マカロニのカレーに キャベツサラダ いちご	703	27.9	17.5	2.7	牛乳 豚肉 ハム	人参 パセリ 玉ねぎ コーン マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ	黒糖パン マカロニ 砂糖 じゃが芋 こめ油 カレールウ						
22 水 むぎごはん なっとう 牛乳 にくじゃが はくさいのキムチづけ	679	29.1	15.4	2.3	牛乳 納豆 豚肉	人参 玉ねぎ たけのこ 切り干し大根 さやいんげん 糸こんにゃく	麦ごはん 納豆 こめ油 砂糖 じゃが芋 糸こんにゃく						
23 木 しょくパン 牛乳 にくだんごスープ ツナサラダ ヨーグルト	622	29.4	17.7	2.7	牛乳 鶏肉 ツナ ヨーグルト	人参 ねぎ きくらげ もやし たけのこ キャベツ	食パン でん粉 春雨 ごま油 砂糖 マヨネーズ						
24 金 ソースカツどん 牛乳 (むぎごはん ソースカツ キャベツ けんちんじる いよかん	761	31.8	15.6	2.9	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 煮干	人参 キャベツ ごぼう 大根 白菜 ねぎ 伊予柑	麦ごはん こめ油 砂糖 でん粉 パン粉 里芋						
27 月 むぎごはん ふりかけ 牛乳 わかめじる おひたし とりにくのたつたあげ	679	27.5	17.4	2.5	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 煮干 わかめ	人参 小松菜 玉ねぎ 生姜 にんにく もやし	麦ごはん ふりかけ じゃがいも でん粉 ごま こめ油						
28 火 コッペパン 牛乳 はくさいのクリームに フレンチサラダ オレンジ	628	28.4	17.0	2.7	牛乳 鶏肉 ハム	人参 ピーマン 白菜 玉ねぎ コーン キャベツ オレンジ	コッペパン こめ油 じゃが芋 砂糖 ベシヤメルソース						
1人1食当たりの平均摂取栄養価	674	45.3	18.8	2.7	亜鉛	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			食物せんい g		
					mg	mg	mg	A	B1 mg	B2 mg		C mg	
					3.1	388	3.1	248	0.76	0.62	28	6.1	

- 材料購入の都合により、献立内容の変更もあります。ご了承ください。
- 使用材料は、安全性を考慮しながら、国内産のものを使うよう努力しています。
- 食中毒予防のため、くだもの・ミニトマト以外は加熱調理をしています。





2月分こんだて表



○ 今月のめあて 「^{からだ}体に^{よい}良い^た食べ物^や食べ^{かた}方を^し知り、^{かんが}考^えて^た食べ^ましょう。」

郡山市立 橋 小学校



鬼は～そと～
福は～うち～

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。節分の日には、「鬼は外」のかけ声で、豆をまきます。豆には、「わざわい」をはらう力があるといわれているからです。また、この日は、ひいらぎの枝にイワシの頭をさして、門や軒下に立てますが、これも同じく邪気を払うと思われているからです。



<p>6日(月)</p>  <p>コンクともやしのこうみあえ</p> <p>エビシューマイ</p> <p>むぎごはん マーボー豆腐</p> <p>豆腐 = 大豆</p>	<p>7日(火)</p>  <p>ツナいりやさいサラダ</p> <p>きなこあげパン ポトフ</p> <p>きなこ = 大豆</p>	<p>8日(水)</p>  <p>こまつなごまあえ</p> <p>やきざかな(サケ)</p> <p>むぎごはん さつまじる</p>	<p>9日(木)</p>  <p>いよかん</p> <p>ユーンサラダ</p> <p>コッペパン ぶたにくと だいずの ケチャップに</p>	<p>10日(金)</p>  <p>はくさいづけ いもがらの みそじる</p> <p>そばろどん(しろごはん)</p> <p>いもがら = 里芋の茎</p>
<p>13日(月)</p>  <p>チリメンジャコのつくだに</p> <p>おひたし</p> <p>むぎごはん なまあげの にくみそに</p> <p>なまあげ = 大豆</p>	<p>14日(火)</p>  <p>だいずチョコ</p> <p>バンサンスー</p> <p>コッペパン ちゅうかすいとん</p> <p>だいずチョコ = 大豆</p>	<p>15日(水)</p>  <p>オレンジ(はるか)</p> <p>アーモンド入りやさいサラダ</p> <p>ハヤシライス(むぎごはん)</p>	<p>16日(木)</p>  <p>もやしのごますあえ</p> <p>ささかまのいそべあげ</p> <p>ソフトめん さわにかけじ</p> <p>沢煮: 具たくさんという意味</p>	<p>17日(金)</p>  <p>だいずプリン</p> <p>わかめスー</p> <p>ビビンバ(むぎごはん)</p> <p>だいずプリン = 大豆</p>
<p>20日(月)</p>  <p>ごまふうみあえ</p> <p>サバのていやき</p> <p>むぎごはん うちまめじる</p> <p>うちまめ = 大豆</p>	<p>21日(火)</p>  <p>いちご</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>くろさとうパン マカロニの カレーに</p>	<p>22日(水)</p>  <p>なっとう</p> <p>はくさいのキムチづけ</p> <p>むぎごはん にくじゃが</p> <p>なっとう = 納豆 = 大豆</p>	<p>23日(木)</p>  <p>ヨーグルト</p> <p>ツナサラダ</p> <p>しょくパン にくだんご スー</p>	<p>24日(金)</p>  <p>いよかん</p> <p>けんちんじる</p> <p>ソースカツどん(むぎごはん ソースカツ キャベツ)</p>
<p>27日(月)</p>  <p>ぶいかけ</p> <p>おひたし</p> <p>といのたつたあげ</p> <p>むぎごはん わかめじる</p>	<p>28日(火)</p>  <p>オレンジ(はるか)</p> <p>アレンチサラダ</p> <p>コッペパン はくさいの クリームに</p>	<div style="text-align: center;">  <h2 style="font-size: 2em;">大豆</h2> <p>病気</p> </div> <p>今月は、節分にちなんで、「だいず」を使っています</p> <p>昔から大豆には災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。それで豆の当て字を「魔滅」と書き、節分に「鬼は外、福は内！」と言って豆をまきます。</p> <p>大豆は、「畑の肉」といわれるようにたんぱく質が多く含まれています。そのほか、ビタミン、ミネラルも豊富に含み、昔から日本人に親しまれてきた食品です。大豆はそのままでは消化が悪いので煮たり、加工したりして食べられています。</p>		