

令和3年2月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日 曜	献立名 <small>※ごく機知をもつて、お子様などのために材料を変えることがあります</small>	材料 (はたらきで仲間分け)				赤黄緑、3つそろうとバランスがいいよ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	
		赤の食べ物 <small>主に体をつくるものになる</small>	黄の食べ物 <small>主にエネルギーのもとになる</small>	緑の食べ物 <small>主に体の働きを整えるものになる</small>	調味料など						
2月	ごはん	ごめ					576	22.5	19.2	426	
	ししゃもフライ(小麦、大豆)	あぶら									
	こうやどうふのもの	さとう あぶら	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん	しょうゆ みりん さけ		★高野豆腐は、豆本来の香りを保った後に乾燥させながら水けを抜いたもので「凍り豆腐」ともいいます。この手間をかけることで、腐らせず、長い間、食べることができます。栄養豊富な豆腐を、長い間、食べられるようにする願いや意気がつまつた食べ物です。					
	ごまみそしる	とうふ みそ	ねりごま	たいこん しめじ にんじん こまつな	かつおぶし にほし						
3月	牛乳	ぎゅうにゅう					632	24.5	22.7	386	
	ごはん	ごめ									
	いわしのみぞれに	いわしみぞれに(小麦、大豆)									
	れんこんきんぴら	ごま ごまあぶら さとう	れんこん こんにゃく にんじん いんげん	しょうゆ みりん		★今日は節分です。節分とは、季節が冬から春に変わることの日のことです。節分に食べる大豆やいわしには、病気や災厄をよせつけず、健康に過ごせますようにといふ願いが込められています。しっかり食べて、来年一年を元気に過ごしましょう。					
4月	あつあげとだいこんのみそしる	あつあげ みそ	たいこん にんじん えのき こまつな	かつおぶし にほし							
	せつぶんまめ	せつぶんまめ(大豆)									
	牛乳	ぎゅうにゅう									
	ミルクパン	ミルクパン(小麦、乳)					650	27.1	25.4	443	
5月	グラタン	とりにく ぎゅうにゅう チーズ(乳) さとう	マカロニ バター(乳) ごも	たまねぎ ほつれんそう	しお こしょう ワイン	★まいち習慣をかひょうひょうひょうき、食事や運動、睡眠などの生活习惯がなかなか起きるからこそ、きちんと生活習慣を整えて、将来にわたって健康に過ごせるようにしましょう。					
	グリーンサラダ		さとう あぶら	キャベツ ぎゅうり えだまめ	す しょうゆ しお						
	コンソメスープ	ペークン だいす	じやがいも	たまねぎ にんじん セロリー	がらスープ しお こしょう ローレル						
	ガトーショコラ(川中のみ)		ガトーショコラ(大豆)								
6月	牛乳	ぎゅうにゅう									
	キーマカレー	とりにく ぶたにく だいす	こめ むぎ じやがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく パセリトマト	カレールウ りんご ブューレ(りんご) ソース ケチャップ	632	24.1	22.1	279		
	りっちゃんのサラダ	ハム こんぶ かつおぶし	あぶら さとう	キャベツ ぎゅうり トマト とうもろこし にんじん	す しお	★今日の副菜は、小学1年生の国語の教科書「サラダでげんき」に出てくる「りっちゃんのサラダ」です。上級生の人も話を思い出しながら食べてください。本の中で出てくる食べ物を実際に作ったり食べたりしてみるのも、食事や本の楽しみ方のひとつです。					
	牛乳	ぎゅうにゅう					625	29.2	19.4	320	
7月	ごはん	ごめ									
	なつとう	なつとう(小麦、大豆、さば)									
	やきのり	のり									
	こまツナあえ	ツナ	たまごなしマヨネーズ	こまつな もやし にんじん	しょうゆ	★2月6日は「のりの日」です。これにちなんで、毎日は納豆まきをいただきます。使うのは、もちろん佐賀県産の「のり」です。有明海の恵みと、のりを作ってくれるかたがたに感謝しながらいただきましょう。					
8月	おでん	とりにく ちくわ あつあげ つ	さといも さとう	だいこん にんじん こんにゃく だしこんぶ	しょうゆ みりん						
	牛乳	ぎゅうにゅう									
	ごはん	ごめ					589	25.5	16.9	289	
	とりとこんさいのつくね	とりとこんさいのつくね(小麦、鶏肉、豚肉、大豆、ごま)									
9月	いそかあえ	のり		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ みりん	★今日は、大豆をしぼった汁、豆乳を使った鍋をいただきます。豆乳のまろやかさとほんのりした甘みが、鍋をいっそうおいしくしてくれます。たくさんの野菜もペロリと食べられる料理です。					
	とうにゅうなべ	ぶたにく とうふ とうにゅう(大豆) みそ	マロニー	はくさい にんじん しゅんぎく ねぎ	だしこんぶ しょうゆ						
	牛乳	ぎゅうにゅう									
	ごはん	ごめ									
10月	さばのみそに	さば みそ	さとう でんぶん	しょうが	しょうゆ みりん さけ	631	24.6	24.3	335		
	キャベツとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ	ごま	キャベツ にんじん	しょうゆ みりん	★休みの日に、牛乳を飲んでいますか。休みの日も体の成長は続きます。一日に1回は、牛乳・チーズ、ヨーグルトなどの乳製品を欠かさず食べて、成長する体を支える栄養をとりましょう。					
	けんちんじる	とうふ	じやがいも ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ごんにゃく ねぎ	しょうゆ だしこんぶ かつおぶし みりん さけ						
	牛乳	ぎゅうにゅう									
11月	ごはん	ごめ					603	28.2	18.1	289	
	とりてん	とりにく	こむぎこ あぶら	しょうが	しお さけ しょうゆ						
	かぼすあえ	とりにく	さとう	キャベツ にんじん こまつな	しょうゆ かぼすかじゅうす	★キャベツなどの野菜は、お湯でゆでると見た目が半分よりも小さくなります。こうして「かさ」を減らすと、体に必要な野菜も無理なくたくさん食べられます。					
	だごじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ひらめん(小麦)	はくさい にんじん ごぼう ほしにたけ ねぎ	がらスープ しお しょうゆ ローレル こしょう	今日の給食のサラダも、この「かさ」を減らす工夫がされています。しっかり食べて、野菜をたくさんいただきましょう。					
12月	牛乳	ぎゅうにゅう									
	ミルクパン	ミルクパン(小麦、乳)					592	29.0	21.5	386	
	スパニッシュオムレツ	たまご チーズ(乳) ぎゅうにゅう ウィンナー	じやがいも オリーブゆ	たまねぎ トマト	しお こしょう ケチャップ	★パンを食べると、食べ方で気をつけていることはありますか。パンは、手で一口サイズにちぎってから食べると、食べやすく、見た目もきれいに食べられます。のどにつまらせないように、急がず、よくかんで食べると安全に、おいしく食べられます。					
	やさいサラダ		さとう オリーブゆ	キャベツ にんじん えだまめ とうもろこし	りんごす(りんご) しょうゆ しお こしょう						
13月	はくさいスープ	とりにく		はくさい たまねぎ にんじん しめじ	がらスープ しお しょうゆ ローレル こしょう						
	牛乳	ぎゅうにゅう									
	たんたんめん	ぶたにく だいす みそ	ちゅうかめん(小麦) ねりこま ごまあぶら	たまねぎ もやし にんじん チンケンサイ にんにく しょうが	がらスープ しお トウバンジャ	555	21.9	17.5	289		
	ごはん		ごめ								
14月	ちゅうかサラダ		ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうり きくらげ にんじん キャベツ	す しょうゆ	★「食べることは私たちが成長したり、活動したり、健康を保つたりするうえで欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働く力が違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようになります。					
	牛乳	ぎゅうにゅう									
15月	ごはん										
	ちゅうかサラダ		ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうり きくらげ にんじん キャベツ	す しょうゆ						

