



岡垣町イメージキャラクター びわりん&びわすけ

# 2がつの給食こんだて予定表

<めあて>



PTA配布

小学校

日	こんだてめい		<きいろ> おもにエネルギーの もとになる食品	<あか> おもに体をつくる もとになる食品	<みどり> おもに体の調子を整える もとになる食品	エネルギー (和加)	ひとくちメッセージ
	しゅしよく	牛乳 おかず					
1 木		こうやどうふのうまに ごもくきんぴら	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりく こうやどうふ ぶたにく てんぷら	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ ごぼう れんこん こんにゃく いんげん	620	大豆は、いろいろな食べものに姿を変えて、私たちの食事を豊かにしてくれています。今月の給食でも様々な大豆製品を使います。
2 金		てまぎずし(のり・ツナサラダ) いわしのつみれじる せつぶんまめ	こめ さとう でんぷん マヨネーズ	ぎゅうにゅう のり ツナ いわし とうふ みそ だいず	キャベツ にんじん きゅうり しょうが はくさい だいこん えのきだけ ねぎ	599	明日は節分です。節分に豆をまくのは、災いや災害を打ち払うためと言われています。節分豆を食べ、1年の健康を祈りましょう。
5 月		ポトフ ひじきとブロッコリーのサラダ	キャロットパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ウインナー とりく ひじき	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ ブロッコリー パプリカ レモン	598	ブロッコリーには、ビタミン、ミネラル、食物せんいなどの栄養素がたっぷりです。特にビタミンCが多く、風邪予防にぴったりの冬野菜です。
6 火		きびなごのたつたあげ こんがあえ ごじる	こめ むぎ さといも さとう でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう きびなご こんが とりく とうふ ご みそ	キャベツ にんじん はくさい ねぎ きゅうり	614	呉汁(ごじる)は、日本各地に伝わる郷土料理です。水にひたして、すりつぶした大豆を入れた味噌汁のことです。
7 水		セルフサンド (ポテトやさいサラダ・チーズ) しらたまぜんざい	しよくパン じゃがいも マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ハム チーズ あずき	にんじん キャベツ コーン たまねぎ	705	白玉ぜんざいは、甘く煮た小豆(あずき)に白玉もちを入れて作ります。小豆も鉄やカルシウムが多く含まれるおすすめ食材です。
8 木		ピピンバ キムチチゲ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう きゅうにく ぶたにく とうふ みそ	にんにく もやし にんじん ほうれんそう はくさい ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ キムチ	578	キムチチゲは韓国の鍋料理です。ご飯やおかずと一緒に、大勢でひとつの鍋を囲むのではなく、1人分の鍋で食べるのが多いです。
9 金		ごもくうどん チキンサラダ	こめ うどん マヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめ とりく てんぷら かまぼこ	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	595	考えたり記憶したりする脳は、主に、ご飯やパン・うどんなどの食べ物でエネルギーが働いています。しっかり食べたいですね。
13 火		さつまじる やしししゃも アーモンドあえ	こめ さつまいも あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう とうふ とりく みそ ししゃも	にんじん だいこん はくさい ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな キャベツ もやし	571	箸(はし)をきちんと使っていますか？食べ物と私たちを「橋渡し」する「箸」を上手に使って、残さずきれいに食べましょう。
14 水		ミネストローネ ほうれんそうとコーンのソテー	コッパン あぶら さとう マカロニ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう きなこと だいず ベーコン ウインナー	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ トマト ほうれんそう コーン	608	揚げパンにまがしている「きなこと」は、大豆を煮て粉にしたものです。香ばしい香りかしますね。大豆の栄養がたっぷりです。
15 木		チキンカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パター(マーガリン)	ぎゅうにゅう とりく チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト バナナ みかん もも パイン	649	〇〇小学校のカレーは、ルウから手作りする特製のカレーです。なめらかでコクのあるルウは、調理員さんのプロの技ですね。
16 金		おかがきま 【和食の日】 さばのみそに すきこんがのいために すまじり	こめ さとう あぶら ふう	ぎゅうにゅう さば みそ こんが てんぷら とうふ かまぼこ わかめ	しょうが にんじん いんげん えのきだけ	697	こんがは、だしに使うことが多いですが、今日はこんがを細く切って乾燥させた「すきこんが」の炒め煮で味わいましょう。
19 月		【世界の料理 フィンランド】 クリップ・ロビ(さけのオープン焼き) シェニ・ケイト(きのこのクリームスープ) ブルーベリー&マーガリン	ライむぎパン あぶら マヨネーズ パター(マーガリン) ブルーベリージャム マーガリン	ぎゅうにゅう なまクリーム さけ ベーコン しるいんげん	たまねぎ にんじん レモン しめじ エリンギ マッシュルーム パセリ	648	今日は「フィンランド」の料理です。フィンランドは北ヨーロッパにある国です。料理にも、寒い冬を乗り切る知恵が詰まっています。
20 火		おでん はくさいのおかかあえ なっとう	こめ むぎ さといも さとう	ぎゅうにゅう とりく かまぼこ うずらたまご かつおぶし てんぷら あつあげ こんが なっとう	だいこん こんにゃく もやし はくさい にんじん	597	白菜は、冬が旬の野菜です。鍋料理に使うことが多いですが、サラダや和え物にしても、甘みがいっぱい感じられます。
21 水		ラーメン あげぎょうざ(2こ) パンパンジーサラダ	こくとうパン ちゅうかめん ごまあぶら ごま あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう やきがた とりく ぶたにく	にんじん もやし きくらげ しょうが ねぎ キャベツ きゅうり	625	油は少ない量で大きなエネルギーになり、しっかり体を温めてくれます。食べ過ぎに注意して、上手に油をとりましょう。
22 木		おやごどんぶり きりぼしだいこんのあえもの	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりく たまご かまぼこ ハム	にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ しいたけ きゅうり きりぼしだいこん	592	切り干し大根は、大根を切って干したものです。乾燥したことで、栄養やうまみがぎゅっと凝縮されています。
26 月		ペンネのクリームソース だいこんとツナのサラダ	ねじりパン ペンネ あぶら さとう こむぎこ パター(マーガリン)	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ツナ	たまねぎ ほうれんそう しめじ コーン にんじん きゅうり だいこん レモン	642	給食のドレッシングは手作りです。基本は酢・サラダ油・塩・こしょう・さとうですが、今日は少ししょうゆを加えて和風にしました。
27 火		さわらのしおやき なのはなのごまマヨあえ さといものみそじる	こめ むぎ ごま さといも マヨネーズ	ぎゅうにゅう さわら とうふ あぶらあげ みそ	なのはな キャベツ もやし にんじん はくさい たまねぎ しめじ ねぎ	605	苦手だからと、ひとくちも食べずに残している人はいませんか？味覚も成長しています。少しずつチャレンジしてみてください。
28 水		ミートボールのケチャップに ハムとだいこんのマリネ いちごジャム	けんさんむぎパン いちごジャム でんぷん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ぎゅう(たまご) ハム	しょうが にんじん たまねぎ だいこん きゅうり レモン	582	県産麦パンには、福岡県産の「ミニノカオリ」という小麦粉を50%使用した給食用のパンです。ふんわりしておいしいですね。
29 木		カレーにくじゃが すのもの	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ	613	今日の肉じゃがには、カレー粉を入れています。ピリッと辛い中にほんのり甘みのある味で、きつとご飯がすすみますよ。

〇 のついたものは、おかがきま(またはおかがきまちゅうへん) でつくられたものです。

※材料の都合で献立を変更することがあります。

※かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品は卵の入っていない製品を使用しています。

2月3日は「節分」



「大豆」から作られるさまざまな「食べもの」は、私たちの食卓を豊かにしてくれます。



きなこ

とうふ

あつあげ

あぶらあげ

こうやどうふ

なっとう

どうにゅう

ゆば

みそ

あぶら

しょうゆ