



2月こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1 水	★デジクッパ	○	豚肉	米・ごま	筍・大根・ねぎ・人参・チンゲン菜・にんにく
	★いかのねぎ塩焼き		いか	砂糖・ごま・ごま油	生姜・にんにく・ねぎ
	★ナムル		豆腐・きな粉	小麦粉・黒砂糖・グラニュー糖・油	人参・ほうれんそう・もやし
	★黒糖きなこドーナツ				
2 木	★カレー南蛮	○	豚肉	うどん・でんぷん	玉葱・ねぎ・人参・ほうれんそう
	★ポテトたご揚げ		ベーコン・たご・青のり	じゃがいも・でんぷん・小麦粉・油	酢漬生姜・ねぎ
	青菜と若布のレモン醤油		わかめ	砂糖・ごま油	ほうれんそう・もやし・人参・しめじ・レモン
3 金	ごはん	○		米	
	鰯のかば焼き		鰯	でんぷん・油・砂糖	
	三色おひたし				ほうれんそう・もやし・人参
	豆腐だんご汁		豆腐・鶏肉・かまぼこ	でんぷん	生姜・小松菜・大根・白菜・人参・ねぎ
	福豆				
6 月	★豚キムチ焼きそば	○	豚肉	蒸し中華めん・油・砂糖・ごま	玉葱・人参・もやし・キムチ・ニラ
	白身魚のウースタン		かれい・豆腐・かまぼこ	でんぷん	生姜・もやし・人参・小松菜
	★みのむしくん		牛乳	さつまいも・砂糖・バター・でんぷん 小麦粉・コーンフレーク・生パン粉・油	
7 火	大根めし	○	豚肉・油揚げ	米・油・ごま	大根・だいこん葉
	★茶碗蒸し		卵・鶏肉		しめじ・糸みつば
	いかと里芋の煮物		いか	里芋・こんにゃく・砂糖	人参・大根・いんげん
	★果物（いちご）				いちご
8 水	★きなこ豆乳トースト	○	豆乳・きな粉	食パン・砂糖	
	ポークビーンズ		ベーコン・豚肉・大豆・いんげん豆	じゃがいも・油・バター・小麦粉	生姜・にんにく・人参・玉葱
	★切干大根の洋風サラダ		ひじき	オリーブ油・砂糖	切干し大根・きゅうり・人参・もやし
9 木	★味噌かつ丼	○	豚肉・味噌	米・小麦粉・パン粉・三温糖 ごま油・ごま・油	にんにく・キャベツ
	根菜汁		鶏肉	里芋	大根・人参・ごぼう・えのきたけ・ねぎ
	★果物（はるみ）				はるみ
10 金	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉	米・油	ごぼう・人参・玉葱・ホールコーン・グリーンピース
	★白身魚のマヨネーズ焼き		アブラカレイ・生クリーム・牛乳	マヨネーズ	玉葱・マッシュルーム・パセリ
	★ミネストローネ		ベーコン	じゃがいも	玉葱・人参・セロリー・トマト・キャベツ・ブロッコリー
13 月	★ご飯	○		米	
	★のりの佃煮		のり	砂糖	
	魚のおろし煮		鯖	でんぷん・油	生姜・大根
	塩肉じゃが		豚肉・高野豆腐	こんにゃく・砂糖・じゃがいも・油	玉葱・人参・グリーンピース
14 火	★スープバグッティ	○	鶏肉・ベーコン	スバグッティ・油・でんぷん	にんにく・玉葱・人参・葉ねぎ・しめじ・えのきたけ
	★ツナコーンサラダ		ツナ	砂糖・油	もやし・人参・枝豆・キャベツ・ホールコーン・玉葱
	★ガトージョコラ		豆乳	小麦粉・砂糖・油・バター・粉糖	
15 水	★にんにくステーキチャーハン	○	豚肉	米・油	にんにく・葉ねぎ
	韓国風すき焼き		豚肉・豆腐	しらたき・砂糖・ごま・ごま油・油	玉葱・人参・白菜・えのきたけ・ねぎ・にんにく・生姜
	★チョレギサラダ		のり	砂糖・ごま	キャベツ・大根・人参・きゅうり・にんにく
16 木	チキンライス	○	鶏肉	米・油	玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース
	鮭のふんわりクロック		鮭・はんぺん・鶏肉	小麦粉・パン粉・油	玉葱
	ポテトとコーンのポタージュ		ベーコン・豆乳	じゃがいも・油	玉葱・クリームコーン・パセリ
	★果物（いちご）				いちご
17 金	★ココアパン	○		ココアパン	
	★ラザニア		豚肉・牛乳・チーズ	リボンパスタ・小麦粉・油・バター	にんにく・玉葱・パセリ
	きのこのホットサラダ		ベーコン	砂糖・ごま油・油	エリンギ・しめじ・ブロッコリー・ホールコーン
20 月	白菜スープ	○	ベーコン		玉葱・白菜・かぶ・人参
	★ゆず胡椒のスープごはん		★鶏肉・卵	米・でんぷん	水菜・人参・ねぎ・葉ねぎ・ゆず
	小魚のせんべい揚げ		わかさぎ	米粉・油	
21 火	★和風ポテトサラダ	○	ひじき	じゃがいも・ごま油	いんげん・人参
	★花野菜カレーライス		豚肉	米・じゃがいも・油・バター 小麦粉・はちみつ	にんにく・生姜・玉葱・人参・ブロッコリー・カリフラワー
	冬野菜のマリネ		豆腐	小麦粉・でんぷん・油・オリーブ油・砂糖	キャベツ・かぶ・人参・にんにく・玉葱
22 水	★果物（りんご）	○			りんご
	★ピビンバ		豚肉	米・油・ごま油・砂糖・ごま	にんにく・せんまい・もやし・人参・ホールコーン・ほうれんそう
	魚の甘酢あんかけ		鰯	でんぷん・油・砂糖	生姜・人参・玉葱・ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン
24 金	トック入りスープ	○	焼き豚・わかめ	トック	えのきたけ・もやし・人参・ニラ・ねぎ・生姜
	★手作りメロンパン		卵	強力粉・砂糖・バター 小麦粉・グラニュー糖	
	★ポトフ		ベーコン・ウィンナー・鶏肉	じゃがいも	人参・玉葱・セロリー・キャベツ
★海藻サラダ	海藻ミックス	砂糖・ごま油	ホールコーン・きゅうり・人参・もやし		

裏面に続きます

27月	★ミートドリア	○	ベーコン・豚肉・レンズ豆・チーズ	米・油・小麦粉・油・バター	人参・玉葱・マッシュルーム
	★ガーリックポテト	○		じゃがいも・油	にんにく・玉葱・ホールコーン
	★イタリアンスープ	○	ベーコン・鶏肉	油	人参・玉葱・小松菜・もやし・ホールコーン
	★栗物（デコボン）				デコボン
28火	★手作りピッツア	○	豆腐・ベーコン・ウィンナー・チーズ	強力粉・砂糖・オリーブ油・油・小麦粉	にんにく・玉葱・ピーマン・ホールコーン・マッシュルーム
	★クリームコーンシチュー	○	豚肉・いんげん豆・牛乳・生クリーム	じゃがいも・油・バター・小麦粉	玉葱・人参・クリームコーン・マッシュルーム・パセリ
	★ノンオイルサラダ			砂糖	きゅうり・キャベツ・もやし・人参・玉葱・レモン

※行事・仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※2・3月は、6年生のリクエストをもとに献立を作成します。★はリクエストメニューです。
 ※今月の地場野菜は、大根、ねぎです。
 ※緑ヶ丘小学校のホームページに献立写真を載せています。ぜひご覧ください。

2月給食だより

2月3日は節分です。節分は「季節の分かれ目」という意味で、節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。年度末にさしかかり、進学・進級ももうすぐですが、冬の終わりに体調を崩さないように、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。



「豆」をもっと好きになろう!



豆は、苦手な人が多い食品の1つですが、日頃の食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えします。

種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、空豆、ペにはばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

日本で食べられている豆

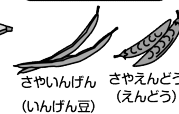


野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる



若いさを食べる



発芽した芽を食べる



正しくはしをもって 豆を食べよう!



成長期にとりたいたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたいたい食品です。

2月3日は節分です!

豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。

食で楽しもう! フックメニュー

2月28日の給食で、「手作りピザ」を作ります。司書の芥田先生のオススメの本は、『ピッツアぼうや』 ウィリアム・スタイク作 らんか社 です。ピートはごきげんななめでした。友達と外で遊ぼうと思っていたのに雨が降ってきてしまったからです。そこでお父さんはいいことを思いつきました。ピートをピッツアにしちゃおうと考えたのです。ピートをキッチンテーブルにのせて、生地をこねたりのぼしたり。ピートの上にはチーズやサラミ。くすぐったいピートはもう大変。おもわず笑っちゃうお話です。今日の給食の手作りピッツアには何がのってるかな。図書館にあるので読んでみてくださいね。



リクエスト給食

6年生の卒業の思い出になるように、2・3月は、リクエストメニューをもとに献立を作成します。各クラスのベスト5を紹介します。リクエストの多いメニューも少ないメニューも登場しますので、3月も楽しみにしてください。

6年1組	6年2組
1位 ガトーショコラ	1位 野菜チップス、コーヒー牛乳
2位 みのむしくん	手作りメロンパン
3位 コーヒー牛乳、2色揚げパン	2位 カレーライス
4位 フルーツポンチ、から揚げ	3位 揚げパン
5位 ラーメン	4位 抹茶プリン、フルーツポンチ、サイダーゼリーポンチ、ポトフ