



2月こんだてひょう

平成31年2月
千田小学校

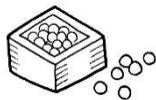
	月	火	水	木	金
	ねんせい かんが こんだて どうじょう ☆6年生が考えた献立が登場します☆ ねんせい かにてい かにてい かにてい かにてい 6年生が家庭科の授業でバランスのよい献立を考えました。その中から、教頭先生、松本先生、調理員さん、栄養教諭が選んだ6人の献立が、今月の給食に登場します。お楽しみに！ 				1 節分献立 いわしのかばやき丼 梅おかかあえ すまし汁 節分豆  ごはん あぶら さとう 牛乳 いわし ちくわ かつおぶし とうふ かまぼこ キャベツ もやし にんじん うめ みずな ねぎ しらたき E:632kcal P:27.4g
黄 赤 緑	4 横割れ丸パン コロッケ コールスロー ミネストローネ  ごはん マヨネーズ あぶら じゃがいも 牛乳 ベーコン だいず キャベツ にんじん たまねぎ トマト パセリ E:648kcal P:20.6g	5 上村明央さん献立 わかめごはん 鮭のみそマヨネーズ蒸し ごぼうサラダ 豚汁  ごはん マヨネーズ あぶら じゃがいも 牛乳 さけ みそ だいず さつまあげ ぶたにく とうふ どうもろこし ごぼう にんじん だいこん たまねぎ ねぎ こんにゃく E:684kcal P:30.5g	6 ごはん ホイコーロー もずく卵スープ みかん  ごはん あぶら さとう かたくりこ 牛乳 ぶたにく みそ もずく たまご とうふ キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ねぎ みずな みかん E:613kcal P:25.6g	7 和田詩乃さん献立 ごはん とりのからあげ ひじき煮 ワンタンスープ  ごはん かたくりこ あぶら ワンタン 牛乳 とりにく ひじき だいず さつまあげ なた しょうが にんじん ごぼう ねぎ しいたけ みずな もやし E:672kcal P:25.7g	8 ポークカレー 青大豆サラダ りんご  ごはん あぶら じゃがいも さとう 牛乳 ぶたにく だいず ツナ たまねぎ にんじん りんご キャベツ どうもろこし りんご E:672kcal P:21.5g
黄 赤 緑	11 建国記念の日  ごはん 煮込みハンバーグ のりずあえ さつま汁  ごはん さとう さつまいも 牛乳 ぶたにく ツナ のり とりにく とうふ あぶらあげ みそ こまつな もやし にんじん だいこん E:685kcal P:28.8g	12 広川勇翔さん献立 ごはん 煮込みハンバーグ のりずあえ さつま汁  ごはん さとう さつまいも 牛乳 ぶたにく ツナ のり とりにく とうふ あぶらあげ みそ こまつな もやし にんじん だいこん E:685kcal P:28.8g	13 中華めん わかめラーメンスープ もやしのナムル 手作りおからドーナツ  めん あぶら さとう こむぎこ こまつな 牛乳 ぶたにく なた ツナ おから たまご ねぎ にんじん もやし キャベツ みずな きゅうり E:650kcal P:25.8g	14 さかさカレー カントリーサラダ バレンタインデザート  ごはん あぶら じゃがいも さとう 牛乳 とりにく チーズ なまクリーム ハム たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゅうり キャベツ だいこん E:689kcal P:22.2g	15 ごはん 白身魚の薬味ソースがけ いそかあえ 打ち豆のみそ汁  ごはん あぶら じゃがいも 牛乳 かまぼこ のり あぶらあげ みそ しょうが こまつな もやし たまねぎ にんじん はくさい えのきだけ ねぎ E:607kcal P:22.3g
黄 赤 緑	18 米粉パン りんごジャム 大豆とひじきのチーズ焼き コーンサラダ ふわふわ卵スープ  パン あぶら さとう パンこ 牛乳 だいず ひじき ぶたにく チーズ ベーコン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり どうもろこし パセリ E:678kcal P:29.7g	19 鈴木勇雅さん献立 ごはん さんまのかば焼き れんこんきんぴら わかめのみそ汁  ごはん あぶら じゃがいも 牛乳 さんま さつまあげ みそ れんこん にんじん さやいんげん だいこん ねぎ えのきだけ つきこん E:648kcal P:22.2g	20 ごはん 鉄火みそ ごまドレッシングサラダ 肉じゃが  ごはん じゃがいも あぶら ごま 牛乳 だいず みそ ぶたにく ツナ キャベツ もやし にんじん しらたき さやいんげん ししいたけ たまねぎ E:680kcal P:26.1g	21 和田未来さん献立 ごはん とりのてり焼き 大根ツナサラダ マカロニスープ  ごはん さとう あぶら マカロニ 牛乳 とりにく くわがめ ツナ ベーコン だいこん にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ どうもろこし パセリ E:631kcal P:24.3g	22 風船一揆献立 いりこ菜めし 大豆とじゃがいものサラダ 気球スープ  ごはん じゃがいも あぶら さとう アーモンド かたくりこ 牛乳 だいず ハム ぶたにく とうふ とうりゅう きゅうり どうもろこし たまねぎ みずな にんじん はくさい ねぎ E:617kcal P:25.4g
黄 赤 緑	25 星野陽音さん献立 ごはん 車ふの揚げ煮 のりずあえ 豚汁  ごはん あぶら さとう じゃがいも 牛乳 ツナ のり とうふ みそ ぶ こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ しらたき E:608kcal P:23.9g	26 ごはん さばのごまみそ焼き 切り干し大根煮 かきたま汁  ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも かたくりこ 牛乳 さば みそ さつまあげ たまご とうふ だいこん にんじん さやいんげん みつば たまねぎ こんにゃく E:656kcal P:30.4g	27 ソフトめん 大豆入りミートソース カリカリアーモンドサラダ りんご  めん あぶら アーモンド さとう こむぎこ 牛乳 ぶたにく だいず チーズ ハム セロリ たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり りんご E:687kcal P:26.5g	28 ごはん わかさぎフライ きりざい 豚肉と里芋のごまみそ煮  ごはん あぶら パンこ さといも 牛乳 わかさぎ なつとう みそ ぶたにく のさわな にんじん だいこん しょうが こんにゃく	

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。

給食だより

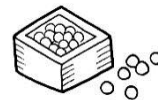


平成31年2月
千田小学校



節

分



2月3日は節分です。立春・立夏・立秋・立冬の前の日を、季節の変わり目として「節分」といいます。昔は立春が年明け（お正月）で、その前日の節分に悪い鬼や病気を払う行事が行われていました。



節分

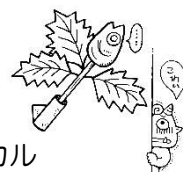
豆知識

節分に豆をまく習慣は室町時代頃からはじまったとされます。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。また、地域によりさまざまですが豆を年齢の数だけ食べる（または年齢の数に1つ加える）と病気にかからないともいわれています。



豆の優れた栄養価

豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特にどの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。



作ってみよう！人気の給食メニュー ～豆料理編～

☆手作りおからドーナッツ 13日（水）のメニュー

おからを使ったヘルシーなデザートです。お子さんと一緒に作ってみましょう。

（材料） ★おから：100g ★ホットケーキミックス：150g
★たまご：1個 ★牛乳：80cc ・揚げ油：適宜 ・砂糖：40g

（作り方）①★の材料をボールに入れてよく混ぜ合わせ、15等分にして丸める。

※牛乳は固さをみながら少しずつ入れていきましょう。

②クッキングシートをフライパンよりやや小さい形に切る。

クッキングシートに①の丸めた生地をのせてつぶし、真ん中に穴をあける。

※穴は大きめにあけてください。揚げると穴が小さくなります。

③160度に温めた油に、②をクッキングシートごといれて揚げる。

しばらくするとシートがはがれてくるので、取りのぞく。

④両面がこんがりきつね色になったら、あげて、砂糖をまぶしてできあがり。

分量は4人分です

クッキングシートにのせて揚げると、形がくずれず、きれいに仕上がります。シートは何度もくり返して使えます。

