

日	こんだてめい	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちようみりよう た 調味料・その他
エネルギー (kcal)					
たんぱくしつ (g)					
カルシウム (mg)					
1 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 602kcal 18.9g 353mg だいいんとあつあげのマーボー おさつチップス	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ ◎あかみそ	◎だいいん たまねぎ にんじん ◎しいたけ ◎ねぎ にんにく しょうが	◎ごはん あぶら さとう でんぶん さつまいも あぶら	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと しお
2 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 608kcal 23.6g 400mg いわしのカリカリフライ キャベツのそくせきづけ ごもくまめ	ぎゅうにゅう いわしのフライ ◎だいいず こんぶ	◎キャベツ しょうが にんじん ごぼう さやいんげん	◎ごはん あぶら (ごんにやく) さとう	しょうゆ さけ みりん しょうゆ (けずりぶし)
5 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 588kcal 21.8g 381mg こくとうパン かぶのクリームシチュー キャベツとツナのマヨサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ツナオイルづけ	たまねぎ かぶ にんじん とうもろこし ◎キャベツ	◎ごはん こくとうパン バター ごむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	こしょう カーリックパウダー ワイン コンソメ しお こしょう
6 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 589kcal 26.5g 300mg にしょくどん (とりそぼろ) にしょくどん (いりたまご) そうへいじる	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご ぶたにく とうふ しろみそ ◎あかみそ	しょうが ごぼう れんこん にんじん ◎はくさい にんにく	◎ごはん さとう さとう あぶら	さけ しょうゆ しお ちゅうかスープのもと
7 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 588kcal 23.5g 461mg きびなごのカレーあげ じゃがいもとぶたにくのいためもの	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん	◎ごはん でんぶん あぶら じゃがいも でんぶん あぶら	しょうゆ さけ カレーこ しお こしょう オイスターソース しょうゆ さけ
8 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 619kcal 21.9g 367mg こうやどうふのからめあえ けんちんじる ぼんかん	ぎゅうにゅう こうやどうふ とうふ	にんじん ごぼう ◎だいいん ◎ねぎ ぼんかん	◎ごはん でんぶん あぶら さとう (ごんにやく) あぶら	しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ (けずりぶし)
9 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 608kcal 24.0g 265mg さばのこめこからあげ いもこに	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	しょうが しめじ ◎だいいん にんじん ◎ねぎ	◎ごはん さとう こめこ でんぶん あぶら さといも (ごんにやく) さとう	さけ しょうゆ みりん しお さけ しょうゆ (けずりぶし)
13 (火)	わかめごはん ぎゅうにゅう 591kcal 23.3g 334mg ちくわのふうみあげ ごまもやし はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ とうふ ◎あかみそ しろみそ	しょうが もやし ◎はくさい にんじん ◎しろねぎ	◎わかめごはん ごむぎこ あぶら ごま	しお (けずりぶし)
14 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 590kcal 21.8g 286mg チキンカレー ブロッコリーのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン	たまねぎ トマトみずに にんにく しょうが ブロッコリー とうもろこし にんにく	◎ごはん あぶら あぶら	カレーこ コンソメ チャツネ ウスターソース カレールフ しお こしょう しょうゆ
15 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 614kcal 20.8g 302mg ふゆやさいのよせなべ だいいずといものあまからめ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ◎だいいず	◎だいいん にんじん ◎はくさい えのきたけ もやし ◎しろねぎ	◎ごはん さつまいも でんぶん あぶら さとう	みりん しょうゆ (けずりぶし) しょうゆ
16 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 597kcal 25.2g 315mg しいらのてりに こまつなのびたし げんまいだんごじる	ぎゅうにゅう しいら あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	◎こまつな にんじん ◎だいいん ◎しろねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう さとう (ごんにやく) ◎げんまいだんご	みりん しょうゆ しょうゆ みりん (けずりぶし)
19 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 590kcal 23.4g 322mg こがたコッペパン りんごジャム スパゲティチリコンカン なばなのサラダ・ごまドレッシング	ぎゅうにゅう りんご ぶたひきにく ひきわりだいいず	にんじん たまねぎ にんにく トマトピューレ ◎キャベツ ◎なばな	◎ごはん コッペパン りんごジャム スパゲティ あぶら ごまドレッシング	こしょう チリパウダー カレーこ コンソメ トマトケチャップ ウスターソース しお しお
20 (火)	きなこあげパン ぎゅうにゅう 583kcal 21.1g 300mg にくだんごとはくさいのスープ れんこんとにんじんのいためもの	ぎゅうにゅう きなこ ぎゅうにゅう とりにくだんご ベーコン	にんじん ◎はくさい たまねぎ しめじ ◎ねぎ れんこん にんじん にんにく	◎ごはん コッペパン さとう あぶら はるさめ あぶら	しょうゆ ちゅうかスープのもと こしょう しょうゆ こしょう
21 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 612kcal 24.2g 365mg ひきずり やさいとひじきのカレーマヨいため	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ ひじき ツナオイルづけ	にんじん ◎はくさい ◎しろねぎ ◎キャベツ にんじん	◎ごはん (ごんにやく) ふ あぶら さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	さけ しょうゆ しょうゆ カレーこ しお こしょう
22 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 588kcal 25.1g 295mg ホキのチリソース ちゅうかやさいスープ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ	たまねぎ ◎ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら でんぶん	ちゅうかスープのもと トマトケチャップ トウバンジャン しょうゆ さけ ちゅうかスープのもと しょうゆ こしょう
26 (月)	ドッグパン ぎゅうにゅう 590kcal 23.5g 339mg ドライカレー (ドライカレーサンド) じゃがいもとコーンのミルクスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん クリームコーン パセリ	◎ごはん ドッグパン あぶら じゃがいも あぶら	カレーこ ワイン チャツネ トマトケチャップ ウスターソース カレールフ しお こしょう コンソメ こしょう
27 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 586kcal 29.9g 280mg かつおのみそがらめ さわにわん	ぎゅうにゅう かつお ◎あかみそ ぶたにく あぶらあげ	しょうが ごぼう ◎だいいん にんじん ◎ねぎ ◎しいたけ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん しょうゆ さけ (けずりぶし)
28 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 593kcal 23.0g 410mg あつあげのちゅうかにごみ いためこふきいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん ◎はくさい ◎しろねぎ にんにく しょうが ◎ねぎ	◎ごはん あぶら でんぶん じゃがいも あぶら	こしょう さけ しょうゆ オイスターソース しょうゆ
29 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 589kcal 21.0g 285mg キムチビビンバ (ぶたキムチ) キムチビビンバ (ナムル) トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎あかみそ わかめ	にんにく たまねぎ キムチ もやし ◎ほうれんそう たまねぎ にんじん ◎しろねぎ	◎ごはん あぶら さとう さとう ごま あぶら トック あぶら	さけ しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープのもと こしょう しょうゆ

ぎゅうにゅう み えけんさん
牛乳は三重県産です。

こめ すずかしさん
お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

☆15日(木)、16日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。
☆15日(木)はJA鈴鹿の受託者部会様より寄贈された大豆を使用します。



2月の給食目標

食後は静かに休もう



鈴鹿市産しよようよてい しょうさい
鈴鹿市産使用予定の食材に◎をつけます。

ごはん以外に◎があるときは、
献立名の欄に ◎ でお知らせします。





給食だより2月号



©手塚プロダクション
《自校調理校・園》

2月は一年の中で一番寒い時期です。今日は、3日に節分、4日に立春を迎え、寒い中にも春の訪れを感じる季節です。温かい食事は、体を中から温めてくれます。規則正しい食事を心がけ、朝ごはんも毎朝食べましょう。

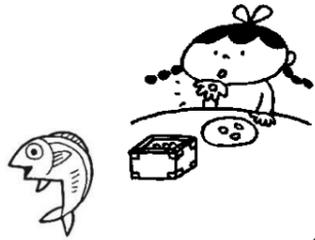
2月3日は節分です

節分とは、「季節の分かれ目」という意味です。2月3日の節分は、冬から春になる季節の分かれ目です。その翌日の4日は「立春」と言っており、暦の上では春を迎えます。節分の日には、豆まきをして福豆を食べたり、恵方巻を食べたり、焼いたいわしの頭をひいらぎの枝にさして玄関にかざり、身の回りに良くないことが起こらないように願います。

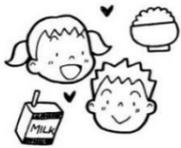


2月2日(金) 節分の行事食

ごはん・牛乳
いわしのかりかりフライ
キャベツの即席漬け
五目豆



2日(金)の給食では、節分の行事食として、いわしを使った「いわしのかりかりフライ」、大豆を使った「五目豆」が登場します。冬が終わって春が訪れる季節の変わり目を楽しみながら、おいしくいただきます。



2月の給食目標

食べた後すぐに活動すると、食べたものが十分に消化されにくくなります。食べ物を食べた後は激しい運動をせず、ゆったりと体を休めることが大切です。給食を食べた後、少し休憩して、落ち着いてから外に遊びに行くといいですね。食後をゆっくり過ごすのに、本を読むのもおすすめです。お昼休みに図書室などへ行って、好きな本を探してみるのもいいですね。



食後は静かに休もう



先生のおすすめの本を紹介します

☆は低学年、★は高学年向きです。

愛宕小学校 校長 浅井和代先生のおすすめの本

- ☆題名：てぶくろがいっぱい 作者：フローレンス・スロボドキン
- ★題名：54字の物語 作者：氏田雄介

牧田小学校 校長 鈴木康仁先生のおすすめの本

- ☆題名：トマトのひみつ 作者：山口進
- ★題名：世界を変えた15のたべもの 作者：テレサ・ベネイテス

鈴鹿市教育委員会事務局 教育指導課 課長 西村佳代子先生のおすすめの本

- ☆題名：給食番長 作者：よしなが こうたく
- ★題名：給食が教えてくれたこと 作者：まつまるすすむ



つくってみよう！給食レシピ 高野豆腐のあまからめ

2月8日(木)のこんだてより

材料 4人分

高野豆腐	60g
☆水	100g
☆薄口しょうゆ	15g
かたくりこ	適量
揚げ油	適量
★トマトケチャップ	35g
★さとう	15g
★ウスターソース	10g

下ごしらえ

高野豆腐は水で戻し、2cm角程度に切っておく。

作り方

- ★の調味料を混ぜ合わせてじっくり加熱し、たれを作る。
- 戻した高野豆腐の水気をしぼり、☆の調味液につける。
- ②の高野豆腐の水気を軽くしぼって、かたくりこをまぶす。
- 熱した揚げ油に、③を少量ずつ入れ、カラッと揚げる。
- 油をきって、①のたれでからめる。

高野豆腐を揚げることで、お肉のから揚げのような食感になりますよ。

