



# 平成29年度 2がつきゅうしょくこんだて

今月の献立には節分にちなみ、豆や豆製品を多くとり入れています。『まめ』という言葉には、『魔を滅ぼす』という意味や『勤勉』に働く、『健康』に暮らすという願いが込められています。

豆の中でも、和食に欠かせないのが大豆です。大豆には、豊富なたんぱく質が含まれており、加工するとさらに栄養価やうま味が増えます。発酵させると、みそやしょう油、納豆になり、煎って粉にするときな粉になります。給食によく登場する豆腐は、大豆のしぼり汁をにがりて固まらせたものです。食事の中からはいろいろな豆や豆製品をさがしてみましよう。

今月からふたたび国産小麦100%パンにかわります。



舞鶴市立吉原小学校



・牛乳は毎日つきます。

5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)	
<b>ごはん</b> サバのみそ煮 けんちゃん  (704kcal)		<b>チキンライス</b> ポテトサラダ たまご <b>玉子スープ</b>		<b>ミルクパン</b> みかん入りサラダ ポトフ (610kcal)		ちゅうか どん <b>中華丼</b> き ぼ だいこん 切り干し大根の <b>キムチ炒め</b> (582kcal)		<b>ココア揚げパン</b> <b>フレンチサラダ</b> とうふ <b>豆腐スープ</b> 節分献立 ふくまめ <b>福豆</b>  (622kcal)	
12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)	
建国記念の日 振替休日		<b>ツナとひじきのご飯</b> にく や とり肉のてり焼き いも しる <b>じゃが芋のみそ汁</b> (641kcal)		こくさんこむぎ <b>国産小麦100%パン</b> てつく 手作りチョコクリーム だいこん <b>大根サラダ</b> キャベツとベーコンの <b>スープ</b> (614kcal)		はん <b>ゆかりご飯</b>  <b>イワシのカレー揚げ</b> さつま汁  (663kcal)		こがた <b>小型パン</b>  <b>きつねうどん</b> さんしょく <b>三色なます</b> <b>イチゴジャム</b> (631kcal)	
20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24日(土) <b>6年生を送る会</b>	
こもく はん <b>五目ご飯</b>  いそ あ <b>ニギスの磯ごま揚げ</b> とうふ たまご しる <b>豆腐と玉子のみそ汁</b> (611kcal)		こくとう <b>黒糖パン</b> <b>コーンサラダ</b> <b>きのこのクリーム</b> <b>スパゲティ</b> (682kcal)		<b>ポークカレー</b> <b>まめまめサラダ</b> ふくじんづ <b>福神漬</b>  (750kcal)		<b>コッペパン</b> ハニソフト しろみ ざかな <b>白身魚の</b> <b>キャロット焼き</b> <b>野菜スープ</b> (613kcal)		はん <b>ご飯</b> <b>いよかん</b> にこ <b>煮込みハンバーグ</b> そう <b>ほうれん草の</b> とうにゅう <b>豆乳スープ</b>  (773kcal)	
26日(月)		27日(火)		28日(水)		舞鶴のさかな <b>今月の舞鶴のお魚</b> 15(木) イワシ  20(火) ニギス  26(月) プリです。  給食では揚げ物料理にして出します。お楽しみに☆			
はん <b>ご飯</b>  さとも あまから あ <b>ブリと里芋の甘辛和え</b> じる <b>ぽかぽか汁</b> (687kcal)		<b>ビビンバ</b> <b>トックスープ</b> <b>ヨーグルト</b>		あじつけ <b>味付パン</b> <b>マカロニグラタン</b> <b>ミネストローネ</b>  (717kcal)					

日	曜日	こんだて			体をつくる 赤の食べもの	体の調子を整える 緑の食べもの	エネルギーと なる 黄の食べもの	エネルギー (kcal)	カルシウム (mg)
		主食	おかず	牛乳					
1	木	麦ご飯	マーボー豆腐 中華サラダ	○	牛乳 豆腐 ぶたひき肉 みそ ハム	にんじん 土しょうが 玉ねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 ごま 春雨 砂糖 片栗粉	660	374
2	金	ココア 揚げパン	フレンチサラダ 豆腐スープ 福豆	○	牛乳 豆腐 ちくわ 福豆	きゅうり キャベツ コーン にんじん 白菜 ねぎ	コッペパン 油 砂糖	622	383
5	月	ご飯	サバのみそ煮 けんちゃん	○	牛乳 サバ みそ 豆腐 さつま揚げ	土しょうが 大根 ごぼう にんじん 干しいたけ	米 砂糖 油 里芋	704	329
6	火	チキン ライス	ポテトサラダ 玉子スープ	○	牛乳 とり肉 ハム 豆腐 卵	玉ねぎ にんじん きゅうり グリーンピース ほうれん草 しめじ	米 じゃが芋 マヨネーズ	606	308
7	水	ミルクパン	みかん入りサラダ ポトフ	○	牛乳 ウィンナー	きゅうり キャベツ みかん 玉ねぎ にんじん いんげん豆	ミルクパン 油 じゃが芋 砂糖	610	306
8	木	中華丼	切り干し大根のキムチ 炒め	○	牛乳 ぶた肉 ちくわ ちりめんじゃこ	白菜 にんじん 切り干し大根 干しいたけ 玉ねぎ なら	米 麦 片栗粉 ごま油 砂糖	582	354
9	金	セルフ ドッグ	カレービーンズ	○	牛乳 ウィンナー 大豆 ぶた肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん グリーンピース	コッペパン 油 じゃが芋	746	326
13	火	ツナとひじ きのご飯	とり肉のてり焼き じゃが芋のみそ汁	○	牛乳 ツナ ひじき 油揚げ とり肉 豆腐	にんじん 小松菜 玉ねぎ	米 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋	641	349
14	水	国産小麦 100%パン	手作りチョコクリーム 大根サラダ キャベツとベーコンのスープ	○	牛乳 ちくわ ベーコン	大根 きゅうり 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ	国産小麦100%パン 小麦粉 砂糖 マヨネーズ	614	354
15	木	ゆかりご飯	イワシのカレー揚げ さつま汁	○	牛乳 イワシ 豆腐 みそ	ゆかり 大根 にんじん えのき ねぎ	米 麦 小麦粉 さつま芋 片栗粉	663	343
16	金	小型パン	きつねうどん 三色なます イチゴジャム	○	牛乳 とり肉 油あげ ちくわ	にんじん ねぎ 大根 きゅうり ゆず	小型パン うどん ごま 砂糖 イチゴジャム	631	361
20	火	五目 ご飯	ニギスの磯ごま揚げ 豆腐と玉子のみそ汁	○	牛乳 とり肉 高野豆腐 ニギス 卵 豆腐	ごぼう にんじん えのき 干しいたけ ほうれん草	米 ごま 砂糖 小麦粉 油	611	343
21	水	黒糖パン	コーンサラダ きのこのクリームスパ ゲティ	○	牛乳 ベーコン 生クリーム	えのき 玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	黒糖パン 油 スパゲティ	682	314
22	木	ポーク カレー	まめまめサラダ 福神漬け	○	牛乳 ぶた肉 チーズ 大豆	グリーンピース 玉ねぎ にんじん 枝豆 キャベツ	米 麦 じゃが芋 マヨネーズ	750	320
23	金	コッペパン	白身魚のキャロット焼き 野菜スープ ハニーソフト	○	牛乳 白身魚 ベーコン	エリンギ にんじん 玉ねぎ コーン 小松菜	コッペパン ごま マヨネーズ ハニーソフト	613	332
24	土	ご飯	煮込みハンバーグ ほうれん草の豆乳スープ いよかん	○	牛乳 合いびき肉 豆腐 とり肉 豆乳 チーズ	玉ねぎ グリンピース ほうれん草 にんじん いよかん	米 砂糖 パン粉 じゃが芋 こめ粉	773	350
26	月	ご飯	プリと里芋の甘辛和え ぼかぼか汁	○	牛乳 プリ 豆腐 みそ ぶた肉	土しょうが 大根 大根葉 にんじん しめじ	米 里芋 ごま 片栗粉 砂糖	687	279
27	火	ピピンパ	トックスープ ヨーグルト	○	牛乳 牛肉 ぶた肉 みそ ヨーグルト	大豆もやし ごぼう 白菜 れんこん にんじん なら いんげん豆 土しょうが	米 アーモンド ごま 砂糖 トック	717	434
28	水	味付パン	マカロニグラタン ミネストローネ	○	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン 大豆	玉ねぎ トマト キャベツ にんじん グリンピース	味付パン 油 マカロニ 小麦粉	717	387

〈めあて〉 みずからすすんで仕事をしよう。

みんなで一致団結だ！

クラスのために、誰かのために、お助けできることがあれば、自分からすすんで行動しましょう。

