

今月の目標【寒さに負けない食事をしよう】

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I値	たんぱく質	脂質	塩分	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
1 (水)	○	★豚キムチチャーハン★	豚肉	牛乳	にら 人参	生姜 玉葱 にんにく 長葱 キムチ	米 麦 きび砂糖	ごま ごま油	860	33.1	26.9	2.33	
		ひたし豆	青大豆										
		春雨スープ	豆腐 豚肉		チンゲン菜 人参	長葱 きくらげ	春雨	ごま油					
		★フルーツ杏仁★		牛乳		みかん缶 バイン缶 黄桃缶	砂糖 杏仁豆腐						
2 (木)	○	ピザトースト	ソーセージ	牛乳 チーズ	ピーマン	玉葱 マッシュルーム	食パン	サラダ油	855	32.4	34.7	3.53	
		ひじきのマリネ		ひじき	人参	キャベツ きゅうり	きび砂糖	サラダ油					
		スパゲティバジリコソテー			しそ パセリ	玉葱 にんにく	スパゲティ	オリーブ油					
		かぶと青大豆のクリームシチュー	青大豆 豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	かぶ(葉) 人参	かぶ 玉葱 コーン缶	小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油					
3 (金)	○	ご飯		牛乳			米 麦		830	32.8	26.1	2.83	
		鱈のアーモンドフライ	鱈				小麦粉 パン粉	アーモンド 大豆油					
		磯香和え		のり	小松菜 人参	もやし	きび砂糖						
		切干大根のうま煮	油揚げ 鶏肉		人参	切干し大根	きび砂糖	サラダ油					
		すまし汁	豆腐 なんと	わかめ	人参	長葱 えのき茸							
		節分豆	大豆										
8日は、3年生は給食はありません。													
6 (月)	○	麻婆豆腐丼	豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にら 人参	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	797	31.8	24.2	3.23	
		春雨サラダ			人参	キャベツ きゅうり	マロニー きび砂糖	ごま油 サラダ油					
		中華コーンスープ	卵		チンゲン菜	玉葱 コーン缶	でん粉	サラダ油					
		カシューナッツ小魚		煮干し				カシューナッツ					
7 (火)	○	★秋刀魚ご飯★	秋刀魚	牛乳		生姜	米粉 米 麦 きび砂糖	ごま 大豆油	766	27.2	25.2	2.35	
		ゆず香和え			小松菜 人参	もやし ゆず果汁	きび砂糖						
		★豚汁★	豆腐 みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油					
		りんご				りんご							
8日は、3年生は給食はありません。													
8 (水)	○	ツナコーントースト	ツナ	牛乳 チーズ		玉葱 コーン缶	食パン	マヨネーズ	805	30.8	38.0	3.17	
		かみかみ海藻サラダ		海藻ミックス	人参	キャベツ 切干し大根 枝豆 ゆず果汁	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油					
		ミネストローネスープ	大豆 ベーコン		トマト缶 人参 パセリ	セロリー 玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖	サラダ油					
		メープルカシューナッツ	きな粉				メープルシロップ	カシューナッツ					
9 (木)	○	ご飯		牛乳			米 麦		776	37.4	21.4	2.92	
		鱈のごまみそ煮	みそ 鱈			生姜 長葱	きび砂糖	ごま					
		おひたし	かつお節		小松菜	キャベツ もやし							
		かぶと肉団子のすまし汁	豚肉 鶏肉 卵		かぶ(葉) 人参	かぶ 生姜 大根 長葱	でん粉	ごま油					
10 (金)	○	和風きのごスパゲティ	豚肉	牛乳	人参	生姜 大根 玉葱 にんにく えのき茸 干し椎茸 ほんしめじ	スパゲティ でん粉	サラダ油	820	27.8	33.1	2.26	
		じゃがいものみそサラダ	みそ		人参	きゅうり コーン缶 レモン果汁	じゃが芋 きび砂糖	ごま油 サラダ油					
		★手作りガトーショコラ★	卵				小麦粉 砂糖 チョコレート	バター					
		大豆小魚	大豆	煮干し									
13日は、3年生は給食はありません。													
13 (月)	○	わかめご飯		牛乳 わかめ			米 麦	ごま	763	27.4	21.9	3.03	
		ししゃもの包み揚げ		ししゃも	しそ		小麦粉 ぎょうざの皮	大豆油					
		みそドレッシングサラダ	みそ		人参	キャベツ きゅうり もやし	きび砂糖	ごま油					
		けんちん汁	豆腐 油揚げ		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油					
ヨーグルト		ヨーグルト											
14日は、3年生は給食はありません。													
14 (火)	○	ご飯		牛乳			米 麦		867	35.2	24.4	2.84	
		鱈の野菜あんかけ	鱈		人参 ピーマン	生姜 玉葱 にんにく 干し椎茸	でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油					
		アーモンド和え			小松菜 人参	もやし	きび砂糖	アーモンド					
		肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん	玉葱	しらたき じゃが芋 きび砂糖	サラダ油					
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		長葱 えのき茸							
はるみ				はるみ									
15 (水)	○	ミルクパン		牛乳			ミルクロール		834	36.2	28.9	3.20	
		★えび入りマカロニグラタン★	いんげん豆 豆乳 えび 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ	玉葱 マッシュルーム	米粉 マカロニ パン粉	バター					
		ゆで野菜のごまサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶 もやし	きび砂糖	ごま ごま油					
		ポテトスープ	ベーコン		小松菜 人参	玉葱	じゃが芋						
アーモンド						アーモンド							

今月の目標【寒さに負けない食事をしよう】

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I補給	たんぱく質	脂質	塩分	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
16 (木)	○	メキシカンライス	鶏肉	牛乳	人参 トマトピューレ	玉葱 コーン缶 グリンピース マッシュルーム	米 麦	バター サラダ油	754	24.0	23.7	2.36	
		揚げじゃがサラダ			人参	キャベツ きゅうり	じゃが芋 はちみつ	大豆油 サラダ油					
		卵とトマトのスープ	あさり 鶏肉 卵		チンゲン菜 トマト	玉葱 えのき茸	でん粉						
		★チョコチップクッキー★	豆乳				オートミール 砂糖 小麦粉 はちみつ チョコ	オリーブ油					
17 (金)	○	揚げ大豆とじゃこのごはん	大豆	牛乳 / 小魚ちりめん			米 麦 でん粉 きび砂糖	大豆油	759	34.2	17.3	2.87	
		鮭のゆず味噌かけ	みそ 鮭			生姜 ゆず果汁	でん粉 きび砂糖						
		きゅうりの土佐酢和え	かつお節			キャベツ きゅうり	きび砂糖						
		ずいどん汁	鶏肉		人参 ほうれん草	大根 白菜 干し椎茸	米粉 小麦粉						
		みかん				みかん							
20 (月)	○	★みそカツ丼★	みそ 豚肉	牛乳 / 牛乳		にんにく	米 麦 小麦粉 パン粉 きび砂糖	ごま ごま油 大豆油 サラダ油	865	31.5	28.8	2.45	
		梅ドレッシングサラダ	かつお節		人参	キャベツ きゅうり コーン缶 もやし 梅びしお	はちみつ	ごま サラダ油					
		けんちん汁	豆腐 油揚げ		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油					
		いちご				いちご							
21日は、3年生は給食はありません。													
21 (火)	○	ご飯		牛乳 /			米 麦		798	36.1	23.0	2.88	
		アーモンドと小魚の佃煮	かつお節		塩昆布 煮干し			三温糖					アーモンド ごま
		干草焼き	豆腐 鶏肉 卵		人参 ほうれん草	長葱	きび砂糖	サラダ油					
		にらともやしのサラダ			にら	もやし	きび砂糖	ごま油					
		呉汁	大豆 油揚げ 豆乳 みそ 豚肉		小松菜 人参	大根 長葱 ぶなしめじ	じゃが芋	サラダ油					
		ぼんかん				ぼんかん							
22日は、給食を食べずに下校します。													
24 (金)	○	中華おこわ	焼き豚	牛乳 /	人参	生姜 たけのこ グリンピース 干し椎茸	米 もち米 麦 きび砂糖	ごま油 サラダ油	738	32.8	20.2	3.11	
		★油淋鶏★	鶏肉			生姜 にんにく にんにく 長葱	米粉 小麦粉 きび砂糖	ごま油 大豆油					
		海そうサラダ			海藻ミックス	キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	サラダ油					
		にらたま汁	豆腐 卵		にら 人参	玉葱	でん粉						
		ネーブル				ネーブル							
27 (月)	○	サーモンクリームスパゲティ	鮭 ベーコン	牛乳 / 牛乳	人参 プロッコリー	玉葱 マッシュルーム	スパゲティ 小麦粉	生クリーム バター サラダ油	759	28.5	30.5	1.96	
		ツナとわかめの和え物	ツナ	わかめ	人参	きゅうり もやし	きび砂糖						
		チョコドーナツ						ドーナツ生地 グラニュー糖 チョコ					大豆油
		カシューナッツ											カシューナッツ
28 (火)	○	丸パン		牛乳 /			丸パン		896	34.1	29.8	3.45	
		★手作りコロッケ★	いんげん豆 豚肉	牛乳 牛乳		玉葱	小麦粉 パン粉 じゃが芋 マッシュポテ	大豆油 サラダ油					
		もやしとハムのサラダ	ハム		人参	きゅうり もやし レモン果汁	きび砂糖	ごま油 サラダ油					
		豆乳入りコーンポタージュ	いんげん豆 豆乳 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉葱 コーン缶	小麦粉	生クリーム バター サラダ油					
		清美オレンジ				清美オレンジ							

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳 /」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I補給の20~30%)、塩分/2.5g未満です。

★マークの献立は、3年生によるリクエスト給食です★

平均栄養量	808	31.8	26.6	2.82
-------	-----	------	------	------

3日 節分

2月3日は節分です。年の数だけ大豆を食べるのは有名ですが、加えて、イワシを飾ったり、食べたりするという風習もあります。イワシは焼くと強いにおいが出ますが、このにおいが邪気を追い払うとされたためです。

10日 バレンタイン給食

2月14日はバレンタインデーです。しかし、バレンタイン当日は3年生がいないので、前倒して10日にガトーショコラを出します。たっぷりのチョコレートを使った手作りの味を楽しんでください。

20日 受験応援給食

2月21日・22日は、千葉県公立入試です。そこで、「受験に勝つ」の言担ぎとして「みそカツ丼」を出します。今までの努力の成果を発揮できるよう、給食室から応援しています。

27日 お話し給食 ~図書委員コラボ~

本を読んでいて、「この料理食べてみたい!」と感じたことはありませんか?

美味しそうな味を想像するのも、読書の醍醐味。そこで、図書委員の皆さんに、美味しそうな料理が出てくる本を教えてくださいました。それらの本のごちそうの中から、いくつかを給食で提供します。お話し給食第1弾は、絵本「バムとケロ」シリーズより、ドーナツです。「バムとケロ」シリーズでは、ドーナツを食べるシーンが頻りに登場します。今回は、給食室なりのアレンジを加えて、「チョコドーナツ」にしました。後程詳しく本の内容を紹介するので、登場人物の気持ちを想像しながら、食べてください。