



| 日 | 曜 | 献立名 | | 赤 | | 緑 | | 黄 | | 栄養価 エネルギー kcal 蛋白質 g | ひとくちメモ | |
|----|---|--|---|---|------------------------------|------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------------|----------------------------------|---|--|
| | | 主食 | 牛乳 | おかず | 体を作るものになる | | 体の調子を整えるものになる | | エネルギーのものになる | | | |
| | | | | | 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・きのこ・果物 | 穀類・いも・砂糖 | 油脂類・種実 | | |
| 2 | 月 |  ご飯 |  | さばホイル焼き 昆布和え のりふで（のりが入った汁） | さば みそ 鶏肉 豆腐 | 昆布 のり 牛乳 | 人参 | 大根 ごぼう きやべつ きゅうり | 米 里芋 砂糖 米粉 | | 2月1日 はつうま  | |
| | | | | | 島根県出雲市の郷土料理 | | | | | | | |
| 3 | 火 |  ご飯 |  | 焼きのり 節分豆 いわしのみぞれ煮 キムタク納豆 豚汁 | 豚肉 豆腐 納豆 みそ 大豆 | のり いわし 牛乳 | 人参 ねぎ ほうれん草 ニラ | 生姜 白菜 大根 ごぼう もやし 白菜キムチ つぼ煮 | 米 里芋 砂糖 | ごま油 | 「のりふで」は、のりを たっぷり使った料理で、 汁の中ののりを箸で持ち 上げると、のりが箸の先 のようになることが名前 の由来となっているよう です。出雲市では、お正 月や初午祭などのハレの 日に食べられています。 | |
| 4 | 水 |  食パン |  | マーシャルチョコ チキンナゲット シーザーサラダ ポトフ | 鶏肉 チーズ ウインナー | チーズ 牛乳 | 人参 パセリ ブロッコリー | 玉ねぎ 大根 きやべつ きゅうり | パン じゃが芋 小麦粉 | マーシャルチョコ 油 | | |
| 5 | 木 |  ご飯 |  | メバル照焼き 切り干し大根の煮もの いものこ汁 | メバル 鶏肉 油アゲ | 牛乳 | 人参 いんげん ねぎ | ごぼう しめじ マイタケ しいたけ 切り干し大根 | 米 里芋 砂糖 | 油 | | |
| | | | | | 秋田県の郷土料理 | | 天ぷら | | | | | |
| 6 | 金 |  ドライ カレー |  | ブレンオムレツ アーモンドサラダ 野菜スープ | 豚みんち 鶏肉 ハム 卵 | スキムミルク 牛乳 | 人参 パセリ ピーマン グリーンピース ブロッコリー | にんにく 生姜 玉ねぎ きやべつ きゅうり マッシュルーム | 米 じゃが芋 砂糖 | アーモンド 油 | 2月3日(火) 節分の日  | |
| 9 | 月 |  わかめ ご飯 |  | かぼちゃコロッケ マヨタクサラダ ビーフンスープ | 豚肉 | わかめ 牛乳 | 人参 ねぎ かぼちゃ | 白菜 玉ねぎ たけのこ しいたけ きくらげ きやべつ たくあん | 米 麦 砂糖 ビーフン 小麦粉 じゃが芋 パン粉 片栗粉 | 油 ノンエッグマヨ ごま油 | 恵方は「南南東」 この方角は、その年の福 徳を司る神様「歳徳神」 がいる方角です。願い事 を心に秘め、無言で丸か じりする食べ方が習わし です。 | |
| 10 | 火 |  ご飯 |  | ホキ天玉揚げ たくあんと昆布の かみかみナムル 肉じゃが | ホキ 鶏肉 厚揚げ 天ぷら | あおさ 昆布 牛乳 | 人参 いんげん | 玉ねぎ たけのこ もやし きゅうり たくあん | 米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 | 油 ごま ごま油 | | |
| 11 | 水 | | | 建国記念の日 | | | | | | | |  |
| 12 | 木 |  ご飯 |  | シューマイ ゆかり和え すき焼き | 牛肉 豚肉 厚揚げ | 牛乳 | 人参 ねぎ 赤しそ | 白菜 玉ねぎ しいたけ きくらげ | 米 小麦粉 片栗粉 砂糖 | 油 | 大豆の生まれば中国で、日本には、縄文時代に朝鮮半島から伝わってきました。昔から、米、麦、あわ、ひえとならんで「五穀」と呼ばれるほど、栄養が豊富で大切な食べ物です。大豆は、蛋白質、脂質のほか、ビタミンB群、ビタミンE、鉄やカリウムといったミネラル、食物繊維などを多く含みます。また、骨粗しょう症を防ぐなどのイソフラボンや、コレステロールを減らしてくれるサポニンも、多く含んでいます。ちなみに、大豆を洗った時に出る泡が、サポニンです。 | |
| | | | | | 天草宝島デー「牛肉」 | | | | | | | |
| 13 | 金 | | | 授業参観の振替休業日 | | | | | | | | |
| 16 | 月 |  ご飯 |  | 根菜肉詰め信田 ごま和え 大根と豚肉の中華煮 | 豚肉 厚揚げ 油アゲ | 牛乳 | 人参 ねぎ チンゲン菜 | 大根 玉ねぎ たけのこ しいたけ きくらげ 大根 きやべつ きゅうり | 米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 | ごま ごま油 | | |
| 17 | 火 |  ホーク カレー |  | カミカミサラダ 福神漬 | 豚肉 さきいか | スキムミルク 牛乳 | 人参 | にんにく 生姜 枝豆 玉ねぎ しめじ きやべつ きゅうり りんご 福神漬 | 米 じゃが芋 | 油 アーモンド | | |
| | | | | | 天草宝島デー「豚肉」 | | | | | | | |
| 18 | 水 |  ファイッシュ バーガー |  | 天草の魚サワラフライ フレンチサラダ 一食とんかつソース 八宝菜 | サワラ 豚肉 うずらの卵 | 牛乳 | 人参 きぬさや | にんにく 生姜 白菜 玉ねぎ たけのこ きくらげ しいたけ きやべつ きゅうり | パン 片栗粉 砂糖 | 油 ごま油 | | |
| | | | | | 天草宝島デー「白菜」 | | | | | | | |
| 19 | 木 |  高菜ご飯 |  | 厚揚げと里芋の田楽みそ だご汁 | 鶏肉 ちくわ 厚揚げ | ひじき 牛乳 | 人参 ねぎ ほうれん草 | 高菜 大根 ごぼう しいたけ | 米 麦 砂糖 里芋 小麦粉 白玉粉 | ごま油 白ごま | | |
| | | | | | ふるさとくまさんデー 阿蘇の味 | | みそ | | | | | |
| 20 | 金 |  ご飯 |  | のりたまごふりかけ 大豆と豆腐のフライ ツナサラダ みそ汁 | 大豆 卵 豆腐 ツナ みそ | のり 牛乳 | 人参 ねぎ | 玉ねぎ 大根 ごぼう 白菜 きやべつ きゅうり | 米 パン粉 小麦粉 里芋 | ノンエッグマヨ | | |
| 23 | 月 | | | 天皇誕生日 | | | | | | | | |
| 24 | 火 |  ご飯 |  | 天草の鰯の みそマヨネーズ焼き そぼろ煮 | 豚みんち うずらの卵 厚揚げ みそ 鰯 | 牛乳 | 人参 いんげん パセリ | 生姜 玉ねぎ | 米 じゃが芋 砂糖 片栗粉 | ノンエッグマヨ | | |
| 25 | 水 |  セルフバー ガー |  | 照焼きチンハンバーグ スナップエンドウサラダ クリームスパゲッティ | 鶏肉 | スキムミルク 牛乳 | 人参 パセリ ブロッコリー スナップエンドウ | 玉ねぎ コーン きやべつ きゅうり | パン スパゲッティ 砂糖 | マーガリン ノンエッグマヨ | | |
| | | | | | 天草宝島デー「スナップエンドウ」 | | ほうれん草 | | | | | |
| 26 | 木 |  ご飯 |  | ひじきのり佃煮 豆腐とひじきの蒸し焼き パンサンスー のっぺい汁 | 鶏肉 厚揚げ 魚すりみ 卵 ハム | ひじき のり 牛乳 | 人参 ねぎ | 大根 ごぼう しいたけ きやべつ きゅうり 枝豆 玉ねぎ | 米 里芋 緑豆春雨 砂糖 片栗粉 | ごま油 | | |
| 27 | 金 |  ひじき ご飯 |  | 鶏唐揚げ マカロニサラダ みそ汁 ストロベリーゼリー | 鶏肉 豆腐 油アゲ みそ ハム | ひじき わかめ 牛乳 | 人参 いんげん ねぎ | しいたけ しめじ きゅうり にんにく 生姜 | 米 片栗粉 マカロニ 砂糖 ゼリー | マヨネーズ 油 | | |

※27日(金)は、3年生は、お楽しみ給食です。お楽しみに！

※献立は、物資の都合により変更することがあります。

大豆の生まれは中国で、日本には、縄文時代に朝鮮半島から伝わってきました。昔から、米、麦、あわ、ひえとならんで「五穀」と呼ばれるほど、栄養が豊富で大切な食べ物です。大豆は、蛋白質、脂質のほか、ビタミンB群、ビタミンE、鉄やカリウムといったミネラル、食物繊維などを多く含みます。また、骨粗しょう症を防ぐなどのイソフラボンや、コレステロールを減してくれるサポニンも、多く含んでいます。ちなみに、大豆を洗った時に出る泡が、サポニンです。

天草産食材

～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介しま

