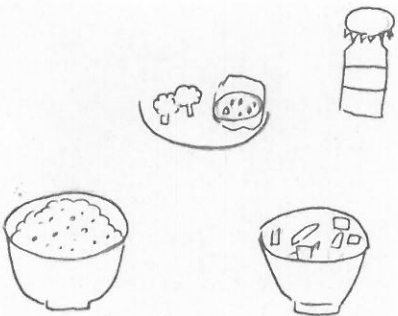


令和2年2月 学校給食だよ!

2月12日 朝日小学校 尾崎 友音さん

かす汁
がんもどきのあんかけ
ブロッコリー
ごはん
牛乳

【冬などさむい時の給食なのであたたまりやすいかす汁にしました。また、がんもどきは、あんかけにしてあたたかくおいしいと思ったのでしゅさいにしました。】

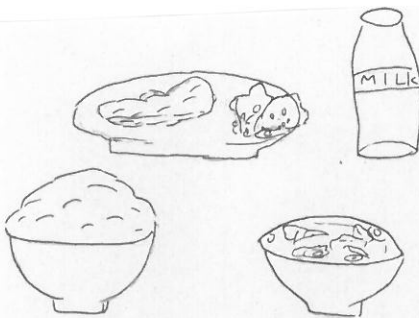


6年生が考えてくれた献立

2月19日 下荘小学校 小西 美羽さん

しょうがスープ
さけの揚げ物
サラダ
ごはん
牛乳

【しょうがスープは秋や冬の時期なのであたたまるし、カゼの時期なのでのどにも良いと思いました。さけはみんなそのままの方が美味いって言うけど、母に一回やってみてもらった時すごくおいしかったからみんなにも食べてみて欲しいと思いました。サラダは家でよく出るものです。】



2月28日 尾崎小学校 山本 未月さん

もやしスープ
ささみのはさみあげ
りんご
ごはん
牛乳

【もやしスープはさいりょうにもやしをいっぱい入れました。ふくさいは旬のりんごにしました。】



食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	691
ちらし寿司の素	23	
ごはん	80	
すましじる		
豆腐	20	
かまぼこ	10	
わかめ	0.3	
大根	10	
人参	10	
えのきたけ	5	
青ねぎ	5	
削り節	3	
淡口しょうゆ	5	
鰯の蒲焼き	1こ	
鰯開き	40	
でん粉	6	
しょうが	1	
砂糖	3	
みりん	1	
濃口しょうゆ	6	
菜種油	3	
おひたし		
ほうれん草	20	
白菜	25	
かつお節	0.5	
砂糖	0.4	
淡口しょうゆ	1.2	
節分豆		
炒り大豆	5	
手巻きのり	1こ	
手巻きのり	5	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	664
パン	45	
カレーうどん		
うどん	60	
牛肉	20	
玉ねぎ	30	
人参	15	
青ねぎ	5	
油あげ	5	
カレー粉	13	
濃口しょうゆ	4	
みりん	1.5	
カレー粉	0.3	
削り節	3	
昆布	0.5	
ツナ	15	
キャベツ	20	
きゅうり	10	
コーン	10	
マヨネーズ風ドレッシング	6	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
いちごジャム	1こ	
いちごジャム	10	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	727
ごはん	80	
マーボー豆腐		
冷凍豆腐	70	
合挽き肉	20	
人参	10	
しいたけ	5	
青ねぎ	5	
生姜	0.5	
赤みそ	6.5	
濃口しょうゆ	1	
砂糖	1.2	
ごま油	0.6	
清酒	0.5	
でん粉	2	
鶏がらスープ	1	
トウモロコシ	0.05	
菜種油	1	
鶏肉のレモン酢がけ 1こ		
鶏もも肉	50	
でん粉	6	
菜種油	3	
砂糖	3	
酒	0.6	
濃口しょうゆ	3	
国産レモン果汁	2	
ポイルキャベツ		
キャベツ	35	
ウスターソース	2	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	557
パン	55	
コーンスープ		
鶏肉	15	
コーン	20	
ひよこ豆	2	
キャベツ	20	
玉ねぎ	20	
人参	10	
パセリ	0.7	
コンソメの素	0.8	
鶏がらスープ	1	
塩	0.15	
こしょう	0.01	
肉団子のトマト煮		
肉団子	45	
トマト水煮	30	
玉ねぎ	10	
パセリ	0.5	
にんにく	0.1	
砂糖	0.5	
コンソメの素	0.3	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
ぼんかん	1/2こ	
ぼんかん	50	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	591
ごはん	80	
かきたま汁		
鶏卵	25	
玉ねぎ	20	
人参	10	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
削り節	3	
でん粉	1	
春雨の五目炒め		
豚肉	20	
春雨	10	
ニラ	8	
たけのこ	4	
人参	4	
青ねぎ	1.5	
生姜	1.5	
砂糖	1.2	
濃口しょうゆ	3.5	
清酒	0.8	
菜種油	1	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	625
ごはん	80	
肉じゃが		
牛肉	20	
じゃがいも	40	
糸こんにゃく	10	
平天	15	
玉ねぎ	40	
人参	10	
さやいんげん	5	
砂糖	2.5	
みりん	1	
濃口しょうゆ	5	
削り節	2	
菜種油	0.5	
甘酢あえ		
焼き豚	10	
キャベツ	30	
きゅうり	10	
人参	10	
白ごま	1	
砂糖	1.1	
米酢	1.1	
淡口しょうゆ	1.6	
菜種油	0.5	
じゃこの炒り煮		
ちりめんじゃこ	7	
砂糖	1.3	
みりん	0.3	
酒	1	
濃口しょうゆ	1.8	
サラダ油	0.6	

11日 建国記念日

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳		668
ごはん	80	
かす汁		
鮭角切り	25	
こんにゃく	10	
大根	25	
人参	10	
里芋	10	
青ねぎ	5	
油あげ	5	
けずり節	3	
阪南市産酒かす	3	
赤味噌	6	
白味噌	3	
がんもどきのあんかけ		
がんもどき	40	
人参	3	
ピーマン	2	
えのきたけ	3	
砂糖	0.5	
淡口しょうゆ	1.3	
でん粉	0.3	
削り節	2	
菜種油	3	
ブロッコリー		
ブロッコリー	20	
マヨネーズ風ドレッシング	クラス1本	
塩	0.1	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	627
おさつダイス	20	
パン	55	
コーンスープ		
鶏肉	10	
玉ねぎ	30	
キャベツ	25	
人参	10	
セロリ	1	
パセリ	0.5	
コンソメの素	1.2	
鶏がらスープ	2	
塩	0.8	
こしょう	0.02	
ポテトピザ		
チーズ	20	
じゃがいも	30	
ベーコン	10	
玉ねぎ	10	
ピーマン	3	
ピザソース	3.5	
菜種油	0.5	
みかんゼリー	1こ	
みかんゼリー	40	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	612
ごはん	80	
けんちん汁		
豆腐	20	
油あげ	5	
こんにゃく	10	
里芋	15	
大根	15	
人参	5	
もやし	10	
青ねぎ	7	
酒	1	
淡口しょうゆ	6	
削り節	3	
鱈の揚げだし風	1こ	
鱈切身	60	
でん粉	4	
菜種油	4	
大根	10	
砂糖	1.6	
みりん	1.6	
濃口しょうゆ	2.5	
削り節	1	
ごまあえ		
白菜	25	
ほうれん草	20	
白ごま	1	
砂糖	0.4	
淡口しょうゆ	1.2	

ごんたて名 17日 月 ぎゅうにゅう チャーハン(げんりょう) しょうゆラーメン ささみのちゅうかサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	564
チャーハンの素	20	
ご飯	70	
・しょうゆラーメン		
中華めん	45	
焼き豚	15	
玉ねぎ	20	
人参	10	
もやし	10	
青ねぎ	5	
生姜	0.3	24
鶏がらスープ	2	
豚骨スープ	2	
淡口しょうゆ	5	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
ごま油	0.7	
でん粉	0.5	
・ささみの中華サラダ		
鶏ささみチャンク	25	
ほうれん草	25	13
もやし	10	
人参	5	
酒	0.1	
サラダ油	0.4	
淡口しょうゆ	1	
米酢	0.9	

ごんたて名 18日 火 ぎゅうにゅう パン ポトフ かしわのてりに かいそうサラダ ミルメーク			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	635	
パン	55		
・ポトフ			
ソーセージ	15		
じゃがいも	40		
キャベツ	20		
玉ねぎ	30		
人参	15		
パセリ	0.3		たんぱく質
菜種油	0.1		30
濃口しょうゆ	1		
鶏がらスープ	1		
塩	0.25		
こしょう	0.02		
・鶏肉の照り煮			
鶏もも肉	60		
生姜	1		
砂糖	1.9		
みりん	2	脂質	
酒	1.5	22	
濃口しょうゆ	2.3		
でん粉	0.25		
・海藻サラダ			
海藻ミックス	0.7		
キャベツ	20		
人参	5		
和風ドレッシング	5		
・ミルメーク	1		
ミルメーク	8		

ごんたて名 19日 水 ぎゅうにゅう ごはん しょうがスープ さけのあげもの サラダ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	673	
ご飯	80		
・しょうがスープ			
焼き豚	15		
じゃがいも	10		
玉ねぎ	30		
人参	10		
もやし	10		
青ねぎ	5		たんぱく質
生姜	1.5		29
鶏がらスープ	2		
淡口しょうゆ	5		
・鮭の揚げもの	1		
鮭切身	40		
塩	0.1		
こしょう	0.02		
小麦粉	3		
パン粉	10		
菜種油	4	脂質	
・サラダ			
ツナ	10	21	
キャベツ	20		
コーン	5		
塩	0.05		
こしょう	0.01		
マヨネーズ風ドレッシング	4.8		

ごんたて名 20日 木 ぎゅうにゅう パーガーパン オニオンスープ ハンバーグ ボイルキャベツ スライスチーズ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	628	
パン	55		
・オニオンスープ			
鶏肉	15		
玉ねぎ	30		
オニオンソテー	20		
人参	10		
パセリ	0.8		
白ワイン	0.3		たんぱく質
塩	0.8		28
こしょう	0.04		
鶏がらスープ	2		
菜種油	0.5		
・ハンバーグ	1		
ハンバーグ	60		
菜種油	0.5		
・ボイルキャベツ			
キャベツ	35		
ウスターソース	2		
・スライスチーズ	1	脂質	
スライスチーズ	20	28	

ごんたて名 21日 金 ぎゅうにゅう ごはん ぎゅうにくのやながわに ちくさあえ はんなんのりのつくだに			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	614	
ご飯	80		
・牛肉の柳川煮			
牛肉	30		
鶏卵	25		
玉ねぎ	30		
ごぼう	15		
人参	10		
青ねぎ	8		たんぱく質
砂糖	2		29
みりん	1		
濃口しょうゆ	6		
削り節	2		
・干草和え			
いか	17		
油あげ	4		
キャベツ	25		
もやし	8		
人参	8		
砂糖	1	脂質	
淡口しょうゆ	2.4	17	
米酢	0.8		
ごま油	0.2		
・飯南のりの佃煮			
生海苔	10		
濃口しょうゆ	0.7		
砂糖	1		
みりん	0.8		
清酒	0.8		

24日 月

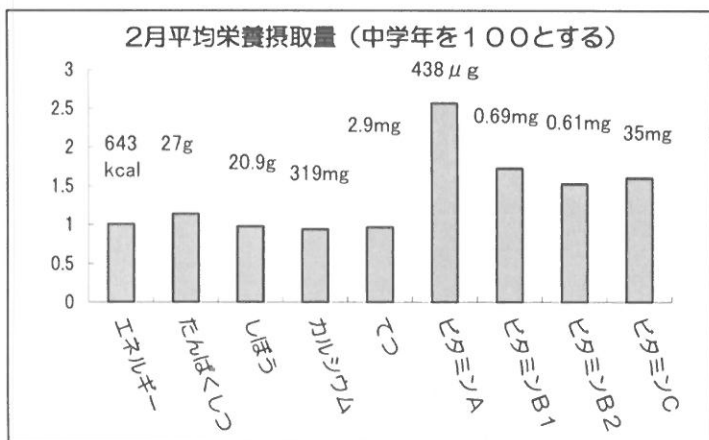
振替休日

ごんたて名 25日 火 ぎゅうにゅう パン ビーフシチュー はるさめサラダ かりかりごぼう		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	687
パン	55	
・ビーフシチュー		
牛肉	30	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	40	
人参	10	
マッシュルーム	5	
グリーンピース	7	
ハヤシルウ	13	
塩	0.1	25
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
コンソメの素	0.1	
・春雨サラダ		
焼き豚	10	
春雨	5	
きゅうり	15	
人参	10	
マヨネーズ風ドレッシング	7	
淡口しょうゆ	1	29
菜種油	0.5	
・かりかりごぼう		
ごぼう	20	
でん粉	2	
菜種油	1.5	
砂糖	0.7	
濃口しょうゆ	0.75	
米酢	0.2	

ごんたて名 26日 水 ぎゅうにゅう ごはん さつま汁 さつまいも サバのしおやき ごまあえ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	716
ご飯	80	
・さつま汁		
豚肉	20	
さつまいも	30	
こんにゃく	10	
油あげ	5	
ささがきごぼう	10	
人参	10	
もやし	10	
青ねぎ	7	34
赤味噌	6	
白味噌	3	
削り節	3	
・鯖の塩焼き	1	
サバ切身	60	
塩	0.3	
菜種油	0.5	
・ごまあえ		
キャベツ	25	
ほうれん草	20	23
白ごま	1	
砂糖	0.5	
淡口しょうゆ	1.5	

ごんたて名 27日 木 ぎゅうにゅう パン かぼちゃポターージュ フランクフルト アセロラゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	695
パン	55	
・かぼちゃポターージュ		
かぼちゃ	40	
玉ねぎ	20	
人参	10	
パセリ	0.5	
牛乳	25	
ポターージュの素	8	
生クリーム	3	
粉チーズ	3	23
鶏がらスープ	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・フランクフルト	1	
フランクフルト	40	
菜種油	0.5	
・アセロラゼリー	1	
アセロラゼリー	40	

ごんたて名 28日 金 ぎゅうにゅう ごはん もやしスープ ささみのはさみあげ りんご(生)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	591
ご飯	80	
・もやしスープ		
焼き豚	15	
玉ねぎ	30	
もやし	20	
人参	10	
青ねぎ	5	
鶏がらスープ	1	
淡口しょうゆ	5	
・ささみのはさみあげ	1	24
ささみそフライ	50	
菜種油	3	
・りんご	1/8	
りんご	35	



節分にまつわる食べ物



大豆

いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数(または年の数+1粒)だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。



イワシ

ヒイラギの枝に焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ(ヒイラギイワシ)」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。



恵方巻き

巻きすしを切らずに、その年の恵方を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。もともとは関西の一部地域の風習でしたが、ここ数年で全国に広まりました。

6年生が考えてくれた献立です。楽しく食べてください。

スプーンマークの日は、お家からスプーンを持って来ましょう。

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

今年の恵方は**西南西**です!

