

令和3年2月こんだて表

2月5日 朝日小学校 森河 祐太さん

- ごはん
- みそしる
- きんぴらごぼう
- かみかみサラダ
- 牛乳

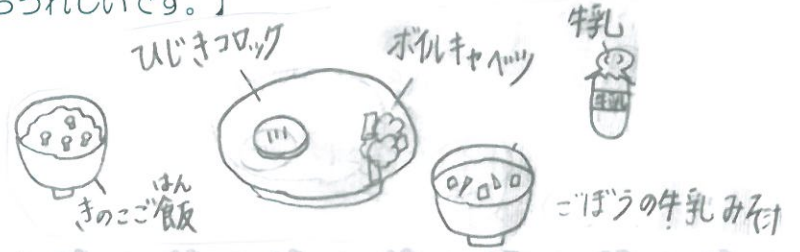
【僕が工夫した献立は、「かみかみサラダ」です。このメニューはさきいかなど歯を強くする材料にしました。またドレッシングもマヨネーズ風にして、濃くもなくうすくもないようなドレッシングにしました。】



2月19日 桃の木台小学校 阪上 心渚さん

- きのご飯
- ごぼうの牛乳みそ汁
- ひじきコロッケ
- ポイルキャベツ
- 牛乳

【私が作った献立には10月~1、2月頃の旬の物を入れて、料理をあざやかに見せるようにしています。例えば、ごぼうや白菜、きのご飯などです。牛乳が苦手な人のために、みそ汁にしてあります。私の作った献立が生徒の皆さんに美味しいと言ってもらえたらうれしいです。】



わたしのなまえはクッキー。わたしがいる日は6年生がかんがえたこんだてだよ!!

こんだて名	1日	月
ぎゆうにゆう ちらしずし(げんりょう) すまし汁 いわしのかばやき てまきのり せつぶんまめ	節分献立	
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	630
ちらし寿司の素	23	
ご飯	70	
・すまし汁		
焼きかまぼこ	10	
大根	10	
人参	5	
青ねぎ	5	
焼き麩	1	
淡口しょうゆ	5	
けずり節	3	たんぱく質
・鰯の蒲焼き	1個	28.1
鰯	40	
しょうが	1	
でん粉	6	
濃口しょうゆ	6	
砂糖	3	
みりん	1	
菜種油	3	
・手巻きのり	1個	
手巻きのり	5	
・節分豆		18.5
いり大豆	5	

こんだて名	2日	火
ぎゆうにゆう こうとうパン ミネストローネ とりにくのさっぱりにかいそうサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	606
黒砂糖	5.5	
パン	55	
・ミネストローネ		
玉ねぎ	10	
キャベツ	20	
ソーセージ	20	
じゃがいも	10	
人参	10	
パセリ	0.5	
トマト水煮	15	たんぱく質
トマトケチャップ	5	30.5
鶏ガラスープ	2	
コンソメの素	0.5	
白ワイン	0.5	
塩	0.3	
こしょう	0.01	
・鶏肉のさっぱり煮		
鶏肉	60	
しょうが	1	
濃口しょうゆ	2.3	
砂糖	2	脂質
米酢	1.5	21.2
みりん	0.4	
でん粉	0.2	
・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	

こんだて名	3日	水
ぎゆうにゆう なめし(げんりょう) カレーうどん やさしいため		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	651
菜飯の素	2.8	
ご飯	70	
・カレーうどん		
冷凍うどん	60	
玉ねぎ	30	
牛肉	20	
人参	15	
油あげ	5	
青ねぎ	5	
カレールー	13	25.6
濃口しょうゆ	4	
みりん	1.5	
カレー粉	0.3	
けずり節	3	
だし昆布	0.5	
・野菜炒め		
豚肉	20	
キャベツ	20	
太もやし	10	
チンゲン菜	10	
人参	10	脂質
濃口しょうゆ	1	17.3
菜種油	0.5	
塩	0.05	
オイスターソース	0.3	
こしょう	0.01	

こんだて名	4日	木
ぎゆうにゆう オニオンスープ ポテトピザ レモンゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	618
パン	55	
・オニオンスープ		
玉ねぎ	30	
鶏肉	15	
人参	10	
パセリ	0.8	
オニオンソテー	20	
菜種油	1	
塩	0.8	
白ワイン	0.3	24.5
こしょう	0.04	
鶏ガラスープ	0.01	
・ポテトピザ		
じゃがいも	30	
チーズ	20	
玉ねぎ	10	
ベーコン	10	
ピーマン	3	
ピザソース	3.5	
菜種油	0.5	脂質
・レモンゼリー	1個	23.5
レモンゼリー	50	

こんだて名	5日	金
ぎゆうにゆう ごはん みそしる きんぴらごぼう かみかみサラダ	new!!	
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	623
ご飯	80	
・みそしる		
冷凍豆腐	30	
玉ねぎ	10	
人参	10	
大根	5	
青ねぎ	5	
油あげ	3	
干しわかめ	0.5	
赤味噌	7	24.3
白味噌	4	
けずり節	4	
・きんぴらごぼう		
ささがきごぼう	25	
牛肉	20	
突きこんにやく	10	
濃口しょうゆ	4	
砂糖	2.5	
酒	1	
菜種油	0.5	18
一味唐辛子	0.01	
・かみかみサラダ		
キャベツ	20	
ささがきごぼう	8	
きゅうり	5	
人参	5	
スイートコーン	5	
さきいか	1	
白ゴマ	0.5	
マヨネーズ風ドレッシング	5	
淡口しょうゆ	0.3	
酒	0.3	

こんだて名	8日	月	
ぎゆうにゆう ごはん みやざきぎゆうのぎゆうどん ちぐさあえ りんご(生)			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	613	
ご飯	80		
・宮崎牛の牛丼			
玉ねぎ	50		
宮崎牛	40		
突きこんにやく	20		
青ねぎ	10		
濃口しょうゆ	6.5		
砂糖	3.7		たんぱく質
白ワイン	1		26.7
けずり節	2		
だし昆布	0.5		
・干草和え			
キャベツ	25		
切りイカ	17		
太もやし	8		
人参	8		
油あげ	4		
淡口しょうゆ	1.9		
砂糖	0.85	脂質	
米酢	0.7	14.8	
ごま油	0.16		
・りんご(生)	1/8個		
りんご	35		

こんだて名	9日	火
ぎゆうにゆう パン ポトフ ハンバーグ ツナサラダ ミルメーク		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	686
パン	55	
・ポトフ		
じゃがいも	40	
玉ねぎ	30	
キャベツ	20	
ソーセージ	15	
人参	15	
パセリ	0.3	
コンソメの素	0.5	
濃口しょうゆ	0.2	25.8
塩	0.25	
菜種油	0.1	
こしょう	0.02	
鶏ガラスープ	1	
・ハンバーグ	1個	
ハンバーグ	60	
菜種油	1	
・ツナサラダ		
キャベツ	20	
ツナ缶	8	脂質
きゅうり	5	28.9
マヨネーズ風ドレッシング	4.8	
塩	0.05	
こしょう	0.01	
・ミルメーク	1個	
ミルメーク	8	

こんだて名	10日	水
ぎゆうにゆう ごはん マーボー豆腐 あげシューマイ ナムル		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	711
ご飯	80	
・マーボー豆腐		
冷凍豆腐	70	
合い挽き肉	20	
人参	10	
青ねぎ	5	
しいたけ	5	
しょうが	0.5	
赤味噌	7	
でん粉	2	25.1
砂糖	1.4	
濃口しょうゆ	1	
菜種油	1	
トウバンジャン	0.05	
酒	0.5	
鶏ガラスープ	1	
・揚げシューマイ	2個	
シューマイ	36	
小麦粉	4	
菜種油	3	25.6
・ナムル		
小松菜	25	
大豆もやし	15	
白ゴマ	1	
淡口しょうゆ	1.7	
米酢	0.9	
砂糖	0.8	
ごま油	0.2	



こんだて名	12日	金
ぎゆうにゆう ごはん たまごスープ はるさめのごもくいため こんぶまめ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	619
ご飯	80	
・たまごスープ		
鶏卵	30	
玉ねぎ	20	
人参	10	
ほうれん草	10	
焼き豚	5	
淡口しょうゆ	5.5	
でん粉	1	
鶏ガラスープ	0.1	22.7
・春雨の五目炒め		
豚肉	20	
春雨	12	
にら	8	
人参	4	
たけのこ	4	
青ねぎ	1.5	
しょうが	1.5	
濃口しょうゆ	3.5	
砂糖	1.2	脂質
菜種油	1	16.5
酒	0.8	
・昆布豆		
大豆	3	
切り昆布	0.6	
砂糖	0.6	
濃口しょうゆ	0.6	
みりん	0.5	
酒	0.6	

ごんたて名	15日	月	
ぎゅうにゅう ごはん そばろに あますあえ いよかん(生)			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	660	
ご飯	80		
・そばろ煮 じゃがいも 玉ねぎ 合い挽き肉 平天 人参	50 30 30 20 10		
グリーンピース 濃口しょうゆ 砂糖 菜種油	5 6 3 0.5		
たんぱく質			
・甘酢和え キャベツ 焼き豚 きゅうり 人参 白ゴマ 淡口しょうゆ 砂糖 米酢 菜種油	30 10 10 10 10 1 1.6 1.1 1.1 0.5		
脂質			
・いよかん(生) いよかん	1/4個 75		
			25.4
			15.8

ごんたて名	16日	火	
ぎゅうにゅう けんりょうパン みそラーメン だいにのベーコンに マーシャルピーンズ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	601	
パン	45		
・みそラーメン 冷凍中華めん 豚肉 玉ねぎ 白菜 人参	45 20 20 20 10		
スイートコーン 青ねぎ しょうが 赤味噌 濃口しょうゆ 鶏ガラスープ 豚骨スープ 塩 こしょう	5 5 0.3 10 1 0.5 0.5 0.1 0.01		
たんぱく質			
脂質			
・大根のベーコン煮 大根 ベーコン 濃口しょうゆ 酒 砂糖 みりん けずり節	50 8 5 5 1.6 1.6 1		
・マーシャルピーンズ マーシャルピーンズ	1個 10		
			23.9
			22.9

ごんたて名	17日	水	
ぎゅうにゅう ごはん さわにわん さばのしおやき はんなんのりのつくだに いちごゼリー new!!			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	668	
ご飯	80		
・沢煮椀 大根 人参 豚肉 ごぼう 青ねぎ 淡口しょうゆ みりん けずり節	15 10 10 5 5 5 0.5 3		
・さばの塩焼き さば切身 菜種油 塩	1個 60 0.5 0.3		
たんぱく質			
脂質			
・はんなんのりの佃煮 生のり 砂糖 みりん 酒 濃口しょうゆ けずり節	12 1 0.8 0.8 0.7 0.2		
・いちごゼリー いちごゼリー	1個 40		
			29.5
			20.8

ごんたて名	18日	木	
ぎゅうにゅう ハイジのしろパン ビーフシチュー コールスローサラダ れんこんチップス			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	683	
パン	55		
・ビーフシチュー 玉ねぎ 牛肉 じゃがいも 人参 グリーンピース マッシュルーム ハヤシルウ 塩 こしょう	40 35 30 15 7 5 11 0.1 0.01		
・コールスローサラダ キャベツ 人参 ボンレスハム スイートコーン マヨネーズ風ドレッシング 米酢 砂糖	30 10 10 8 8 1 0.2		
たんぱく質			
脂質			
・れんこんチップス れんこん 菜種油 塩	30 3 0.5		
			26.1
			30.6

ごんたて名	19日	金	
ぎゅうにゅう きのこごはん(けんりょう) ごぼうのぎゅうにゅうみそ汁 new!! ひじきコロッケ new!! ポイルキャベツ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	632	
きのこごはんの素 ご飯	23 70		
・ごぼうの牛乳みそ汁 ささがきごぼう 白菜 大根 人参 豚肉 青ねぎ 油あげ 牛乳 赤味噌 白味噌 けずり節	20 20 10 10 10 10 8 3 20 7 4 3		
たんぱく質			
脂質			
・ひじきコロッケ ひじきコロッケ 菜種油	1個 60 3		
・ポイルキャベツ キャベツ ウスターソース	35 2		
			21.7
			18.3

ごんたて名	22日	月	
ぎゅうにゅう ごはん けんちん汁 かつおのたつたあげ デコボン(生)			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	611	
ご飯	80		
・けんちん汁 冷凍豆腐 大根 里芋 太もやし 板こんにやく 青ねぎ 人参 油あげ 淡口しょうゆ 酒 けずり節	20 15 15 10 10 7 5 5 6 1 3		
たんぱく質			
脂質			
・鯉の竜田揚げ 鯉角切り しょうが 菜種油 でん粉 砂糖 酒 濃口しょうゆ みりん	45 0.2 3 5 1.4 1 0.5 0.4		
・デコボン(生) デコボン	1/4個 50		
			28.9
			13.5



ごんたて名	24日	水	
ぎゅうにゅう ごはん にくだんこのスープ チンジャオロース スイートポテト			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	680	
ご飯	80		
・肉団子のスープ ミートボール 玉ねぎ 白菜 人参 青ねぎ しいたけ 春雨 淡口しょうゆ 鶏ガラスープ	35 20 15 10 5 3 1 5 2		
たんぱく質			
脂質			
・チンジャオロース 豚肉 ピーマン 人参 たけのこ しょうが 濃口しょうゆ 菜種油 砂糖 酒	35 20 10 10 1 2.4 1 1 1		
・スイートポテト スイートポテト	1個 35		
			24.4
			20.2

ごんたて名	25日	木	
ぎゅうにゅう けんりょうパン ミーツバゲティ フルーツジュレ キャンディチーズ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	676	
パン	45		
・ミーツバゲティ スパゲティ 玉ねぎ 合い挽き肉 人参 グリーンピース マッシュルーム トマトケチャップ ウスターソース トマトピューレ トマト水煮 サラダ油 赤ワイン 菜種油 塩 こしょう	34 40 30 20 5 5 10 5 5 5 1 0.5 0.2 0.03		
たんぱく質			
脂質			
・フルーツジュレ あわせるゼリー 黄桃缶 みかん缶 パイナップル缶 キャンディチーズ キャンディチーズ	50 15 15 10 1個 5		
			24.8
			20.5

ごんたて名	26日	金	
ぎゅうにゅう ごはん こおりどうふのふくめに しょうゆマヨネーズあえ じゃこのいりに			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	661	
ご飯	80		
・凍り豆腐の含め煮 里芋 焼きかまぼこ 凍り豆腐 人参 しいたけ さやいんげん 淡口しょうゆ 砂糖 みりん けずり節	20 15 12 5 5 3 7 4.5 0.5 2		
たんぱく質			
脂質			
・しょうゆマヨネーズあえ ほうれん草 焼き豚 きゅうり 人参 春雨 マヨネーズ風ドレッシング 淡口しょうゆ 菜種油	20 10 5 5 5 6 1 0.5		
・じゃこの炒り煮 ちりめんじゃこ 白ゴマ 濃口しょうゆ 砂糖 酒 サラダ油 みりん	7 0.5 1.8 1.3 1 0.6 0.3		
			28
			19

～今年の節分は2月2日です！

節分は季節の分かれ目のことをいい、「立春、立夏、立秋、立冬」の前日のことをいいます。その中で、室町時代から立春の前日のことを節分とし、季節の変わり目には邪気が入りやすいと考え、邪気の象徴である鬼を追い払う行事が定着しました。

今年の恵方は
南南東やや南です！！

【恵方巻き】

恵方巻きは、福を巻き込んだ太巻きを「恵方を向いて、願い事をしながら黙って食べる」という関西から始まった風習です。七福神にちなんで、7種類の具材をいれると縁起がいいと言われています。

【柗翳】

柗のとがった葉と翳の匂いは、鬼が嫌がるものと知られていたため、節分の日に家に鬼が寄ってこないように玄関に飾るようになりました。

【副豆】

豆まきは鬼が外に出ていこうように「鬼は外！」と投げ、出て行った鬼が家に戻ってこないように「福は内！」と部屋の中に豆を投げます。また、年齢+1個福豆を食べることで福を身体に取り入れ、健康を願う風習もあります。



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。



阪南市の「やさしさ集まれ！コロナ対策応援基金」と国の国産農林水産物学校給食提供事業より提供いただきました。

2月平均栄養摂取量（中学年を100とする）

