

7日 上荘小学校 竹重 颯汰さん

ごはん
みそ汁
ブロッコリーと豚肉の塩炒め
いよかん
牛乳

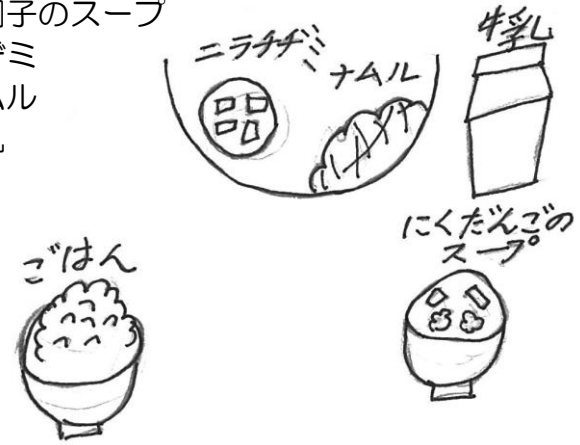


【おみそ汁は、いつもお母さんが作ってくれて、これを食べると元気が出ます。すごくおいしいです。】



9日 尾崎小学校 福橋 樹生さん

ごはん
肉団子のスープ
チヂミ
ナムル
牛乳



【ニラチヂミは、自分の好きな物が入っていて、おいしいから。】

節分(2月3日)

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、豆まきなど邪気の特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「北北西やや北」です!!

こんだて名	1日 火
ぎゅうにゅう	
ごはん	
ポトフ	
とりにくトマトにぼんかん(生)	
食品名	分量(g) エネルギー
牛乳	206
黒砂糖	5.5
パン	55
・ポトフ	
じゃがいも	40
玉ねぎ	30
キャベツ	20
人参	15
ソーセージ	15
パセリ	0.3
鶏ガラスープ	1
コンソメの素	0.5
塩	0.25
濃口しょうゆ	0.2
菜種油	0.1
ごしょう	0.02
・鶏肉のトマト煮	
鶏肉	40
玉ねぎ	15
トマト水煮	10
ピーマン	5
マッシュルーム	3
にんにく	0.2
トマトケチャップ	6
ウスターソース	1
赤ワイン	1
菜種油	0.5
塩	0.1
ごしょう	0.01
・ぼんかん(生)	1/2個
ぼんかん	50

こんだて名	2日 水
ぎゅうにゅう	
ちらしすし(げんりょう)	
すまし汁	
まるほしいわし	
かにかまサラダ	
せつぶんまめ	
てまきり	
食品名	分量(g) エネルギー
牛乳	206
ちらしすしの素	23
ご飯	70
・すまし汁	
焼きかまぼこ	10
焼き麩	1
大根	10
人参	10
干しわかめ	0.3
えのきたけ	5
青ねぎ	5
削り節	3
淡口しょうゆ	5
・丸ほしいわし	
いわし	40
塩	0.05
菜種油	0.5
・かにかまサラダ	
糸かまぼこ	10
キャベツ	25
きゅうり	10
マヨネーズ風ドレッシング	5
塩	0.05
ごしょう	0.01
・節分豆	
炒り大豆	4
・手巻き海苔	
手巻き海苔	5

こんだて名	3日 木
ぎゅうにゅう	
げんりょうパン	
チャンボンメン	
ささみのちゅうかサラダ	
キャンディチーズ	
食品名	分量(g) エネルギー
牛乳	206
パン	45
・チャンボンメン	
冷凍中華めん	45
豚肉	20
いか	15
白菜	35
人参	10
もやし	10
しょうが	0.5
青ねぎ	5
豚骨スープ	12
鶏ガラスープ	1
淡口しょうゆ	7.5
ごま油	0.7
でん粉	1.5
ごしょう	0.01
菜種油	1
・ささみの中華サラダ	
鶏ササミチャンク	25
もやし	10
ほうれん草	25
人参	5
淡口しょうゆ	1
米酢	0.9
サラダ油	0.4
ごま油	0.2
酒	0.1
・キャンディチーズ	
キャンディチーズ	5

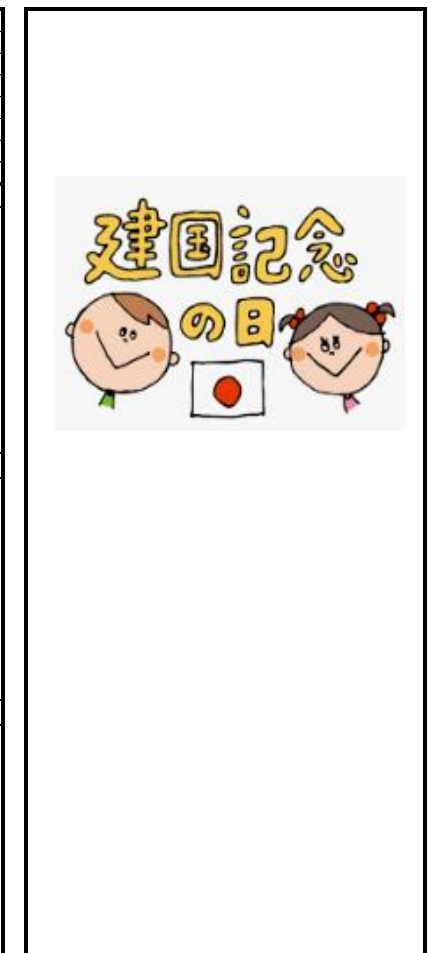
こんだて名	4日 金
ぎゅうにゅう	
ごはん	
たまごスープ	
トンカツ	
ポイルキャベツ	
食品名	分量(g) エネルギー
牛乳	206
ご飯	80
・卵スープ	
鶏卵	30
玉ねぎ	20
人参	10
ほうれん草	10
焼き豚	5
淡口しょうゆ	5.5
でん粉	1
鶏ガラスープ	0.1
・トンカツ	
豚ヒレ肉	40
小麦粉	3
パン粉	9
塩	0.1
ごしょう	0.01
菜種油	3
・ポイルキャベツ	
キャベツ	35
ウスターソース	2

こんだて名	7日 月
ぎゅうにゅう	
ごはん	
みそ汁	
ブロッコリーとぶたにくのしおいため NEW!	
いよかん(生)	
食品名	分量(g) エネルギー
牛乳	206
ご飯	80
・みそ汁	
冷凍豆腐	30
玉ねぎ	10
人参	10
大根	5
油あげ	3
青ねぎ	5
干しわかめ	0.5
赤味噌	7
白味噌	4
削り節	3
・ブロッコリーと豚肉の塩炒め	
豚肉	30
ブロッコリー	25
人参	10
塩	0.3
ごしょう	0.02
オイスターソース	0.2
菜種油	0.3
・いよかん(生)	
いよかん	75

こんだて名	8日 火
ぎゅうにゅう	
パン	
ミートポテト	
ほろさめのしょうゆマヨネーズあえ	
いちごジャム	
食品名	分量(g) エネルギー
牛乳	206
パン	55
・ミートポテト	
合いびき肉	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	5
トマトケチャップ	10
ウスターソース	2
コンソメの素	0.7
菜種油	1
・春雨の醤油マヨネーズあえ	
ほうれん草	20
焼き豚	10
きゅうり	5
人参	5
春雨	5
マヨネーズ風ドレッシング	6
菜種油	0.5
淡口しょうゆ	0.5
・いちごジャム	
いちごジャム	10

こんだて名	9日 水
ぎゅうにゅう	
ごはん	
にくたぎこのスープ	
チヂミ	
ナムル	
食品名	分量(g) エネルギー
牛乳	206
ご飯	80
・肉団子のスープ	
ミートボール	35
玉ねぎ	20
白菜	15
人参	10
青ねぎ	5
しいたけ	3
春雨	1
しょうが	0.3
でん粉	0.5
淡口しょうゆ	5
鶏ガラスープ	2
・チヂミ	
チヂミ	40
ポン酢	0.5
菜種油	0.5
・ナムル	
小松菜	25
もやし	10
人参	5
白ごま	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	10日 木
ぎゅうにゅう	
パン	
チャウダー	
フランクフルト	
ツナサラダ	
食品名	分量(g) エネルギー
牛乳	206
パン	55
・チャウダー	
ベーコン	10
じゃがいも	30
玉ねぎ	30
人参	10
パセリ	0.5
ポタージュの素	6
粉チーズ	3
牛乳	25
コンソメの素	0.5
菜種油	0.3
・フランクフルト	
フランクフルト	40
菜種油	0.5
・ツナサラダ	
ツナ	8
キャベツ	20
きゅうり	5
マヨネーズ風ドレッシング	4.8
塩	0.05
ごしょう	0.01



ごんたて名 14日 月		
ぎゅうにゅう ごはん けんちん汁 たらあけだしふう チョコプリン		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	634
ごはん	80	
・けんちん汁		
冷凍豆腐	20	
大根	15	
里芋	15	
もやし	10	
板こんにやく	10	
青ねぎ	7	
人参	5	
油あげ	5	
淡口しょうゆ	6	
酒	1	
削り節	3	
・たらの揚げ出し風	1個	28.4
鱈切身	60	
でん粉	4	
菜種油	4	
大根	10	
濃口しょうゆ	2.5	脂質
砂糖	1.3	
みりん	1	
削り節	1	
・チョコプリン	1個	15.5
チョコプリン	30	

ごんたて名 15日 火		
ぎゅうにゅう けんりょうパン ごはん カレーうどん おんやさいのサラダ りんご(生)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	640
パン	45	
・カレーうどん		
冷凍うどん	60	
牛肉	20	
玉ねぎ	30	
人参	15	
油揚げ	5	
青ねぎ	5	
カレールー	13	
濃口しょうゆ	4	
みりん	4	
削り節	3	
昆布	0.5	
・温野菜のサラダ		23.9
かぼちゃ	10	
さつまいも	10	
キャベツ	25	
サウザンドレッシング	8	
・りんご(生)	1/8個	脂質
りんご	35	

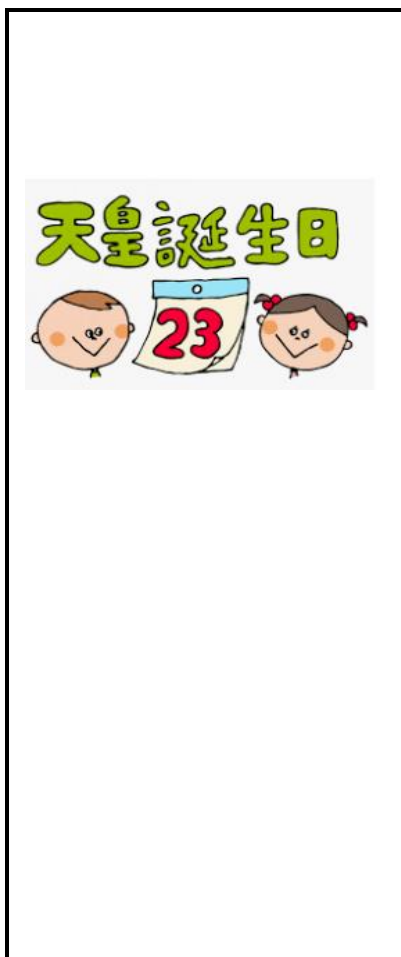
ごんたて名 16日 水		
ぎゅうにゅう ごはん おやこどんぶり きゅうにくのだいずのもの たくあんづけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	728
ごはん	80	
・親子丼		
鶏肉	20	
鶏卵	35	
玉ねぎ	45	
焼きかまぼこ	20	
人参	15	
青ねぎ	5	
濃口しょうゆ	7.5	
砂糖	3	
みりん	0.5	
削り節	3	
・牛肉と大豆の煮物		33.6
牛肉	15	
大豆	7	
凍り豆腐	5	
糸こんにやく	15	
人参	7	
さやいんげん	3	
濃口しょうゆ	3.1	
砂糖	2.1	
削り節	1.5	
菜種油	0.5	
・たくあん漬		24.3
たくあん漬	8	

ごんたて名 17日 木		
ぎゅうにゅう うすまきパン ピーフシチュー かいそうサラダ かりかりごぼう		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	630
パン	55	
・ピーフシチュー		
牛肉	35	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	40	
人参	15	
マッシュルーム	5	
グリーンピース	7	
ハヤシルウ	11	
コンソメの素	0.5	
塩	0.1	
ごしょう	0.02	
菜種油	0.3	
・海藻サラダ		25.5
鶏ササミチャンク	10	
海藻ミックス	1	
キャベツ	25	
人参	10	
和風ドレッシング	6	
・かりかりごぼう		24.9
ごぼう	20	
でん粉	2	
菜種油	1.5	
濃口しょうゆ	0.75	
砂糖	0.7	
米酢	0.2	

ごんたて名 18日 金		
ぎゅうにゅう ごはん かすじ だいこんとぶたばらのにこみ ほんなんのりのつくだに		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	628
ごはん	80	
・かすじ		
鮭角切り	25	
油揚げ	5	
大根	25	
里芋	10	
人参	10	
突きこんにやく	10	
青ねぎ	5	
赤味噌	6	
白味噌	3	
酒かす	3	
削り節	3	
・大根と豚ばらの煮込み		30.4
大根	35	
豚肉	30	
青ねぎ	3	
しょうが	0.5	
濃口しょうゆ	3.5	
砂糖	1.5	
酒	1	
みりん	0.5	
一味唐辛子	0.01	
削り節	0.5	
・飯南のり佃煮		17.3
生のり	12	
砂糖	1	
濃口しょうゆ	0.7	
削り節	0.2	
酒	0.8	
みりん	0.8	

ごんたて名 21日 月		
ぎゅうにゅう ごはん かんとだき ちくさあえ プチトマト		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	619
ごはん	80	
・関東煮		
牛肉	20	
じゃがいも	40	
大根	30	
こんにやく	10	
厚揚げ	20	
平天	20	
人参	10	
さやいんげん	3	
濃口しょうゆ	5	
砂糖	3	
削り節	2	
・千草和え		26.9
いか	17	
油あげ	4	
キャベツ	25	
もやし	8	
人参	8	
淡口しょうゆ	1.9	
砂糖	0.85	
米酢	0.7	
ごま油	0.16	
・プチトマト	2個	14.4
プチトマト	20	

ごんたて名 22日 火		
ぎゅうにゅう パン オニオンスープ ビーフストロガフ だいずのくるごとうがけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	623
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	
塩	0.8	
菜種油	1	
白ワイン	0.3	
鶏ガラスープ	1	
・ビーフストロガフ		29.4
牛肉	35	
玉ねぎ	30	
マッシュルーム	10	
パセリ	0.5	
牛乳	8	
小麦粉	1.5	
バター	2	
生クリーム	4	
トマトケチャップ	4	
ウスターソース	1.5	
コンソメの素	0.01	
ごしょう	0.01	
菜種油	1	
・大豆の黒砂糖がけ		27.2
炒り大豆	8	
黒砂糖	1.5	
きなこ	0.3	



ごんたて名 24日 木		
ぎゅうにゅう けんりょうパン みそラーメン ごぼうサラダ アセロラゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	623
パン	45	
・みそラーメン		
冷凍中華めん	45	
豚肉	20	
白菜	20	
玉ねぎ	20	
人参	10	
コーン	5	
青ねぎ	5	
しょうが	0.3	
赤味噌	12	
濃口しょうゆ	1	
豚骨スープ	2	
鶏ガラスープ	1	
塩	0.1	
ごしょう	0.01	
・ごぼうサラダ		24.2
キャベツ	20	
焼きちくわ	12	
ささがきごぼう	8	
きゅうり	5	
ちりめんじゃこ	3	
マヨネーズ風ドレッシング	7	
淡口しょうゆ	1.2	
菜種油	1	
・アセロラゼリー	1個	
アセロラゼリー	40	

ごんたて名 25日 金		
ぎゅうにゅう ごはん すまし汁 さげのしおやき いりうのはな NEW!		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	587
ごはん	80	
・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	
削り節	3	
・鮭の塩焼き	1個	30.9
鱈切身	60	
塩	0.1	
菜種油	0.5	
・炒り卵の花		
おから	7	
油あげ	5	
鶏ミンチ肉	3	
人参	3	
青ねぎ	3	
砂糖	1	
淡口しょうゆ	1.5	
削り節	0.5	
菜種油	0.3	
脂質		14.8
脂質		

ごんたて名 28日 月		
ぎゅうにゅう ごはん さつまじ ぶりだいこん キャベツのしおこんぶあえ NEW!		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	650
ごはん	80	
・さつまじ		
豚肉	20	
さつまいも	30	
ささがきごぼう	10	
もやし	10	
人参	10	
突きこんにやく	10	
青ねぎ	7	
油あげ	5	
赤味噌	7	
白味噌	5	
けずり節	3	
・ぶり大根		26.3
ぶり角切り	20	
大根	40	
しょうが	0.3	
濃口しょうゆ	2.9	
砂糖	1.7	
酒	3	
みりん	1	
削り節	0.5	
・キャベツの塩昆布和え		
キャベツ	25	
塩昆布	2	

28日 舞小学校 宇野 亨祐さん

ごはん
さつまじ
ぶり大根
キャベツの塩昆布あえ
牛乳

【旬のブリと大根は、脂がのっておいしいです。口の中がこってりするので、キャベツの塩こんぶ和えでスッキリします。】

2月平均栄養摂取量 (中学年を100とする)

25日(金)「炒り卵の花」

主な材料の「おから」は「しぼりかす」の意味です。豆腐を作る時に、大豆から豆乳を絞った後に残った物で、大豆の風味やたんぱく質、食物せんいが豊富で栄養価が高い食品です。特に脳の記憶力を高める「ホスファチシルコリン」が豊富に含まれています。

「おから」