

2月こんだてひょう

健康な食事を考えよう

平成24年2月1日

寒さが一段と厳しくなってきます。体の中からあたたまるように、そしてしっかり体作りができるような給食にしています。合言葉は、「風邪に負けない!!」

日曜日	こんだてめい 献立名	材 料 名			エネルギー		こんだてメッセージ
		あか 赤の食品	き 黄の食品	みどり 緑の食品	小 (kcal)	中高 (kcal)	
1 水	ごはん 牛乳 とりのからあげ はるさめサラダ マーボー豆腐	牛乳 とりにく たまご ハム 豆腐 ぶたにく	こめ あぶら かたくりこ はるさめ	キャベツ にら しいたけ にんじん ねぎ	753	886	2月は、大豆及び大豆製品、豆類を使った料理を紹介していきます。まず、大豆製品のとうふの料理を紹介していきます。
3 金	むぎごはん 牛乳 いわしのかばやき ほうれんそうのおひたし みそしる せつぶんのまめ	牛乳 いわし 豆腐 うすあげ みそ いりだいず	むぎ こめ あぶら かたくりこ ごま	ほうれんそう はくさい ねぎ だいこん	669	787	せつぶんりょうり 節分の料理です。昔の人が節分に豆まきをしたのは、豆には悪いものを退治する力があるといわれていたからだそうです。イワシの臭いは、悪いものを家に入れられないといわれていました。
6 月	パン マーガリン 牛乳 とりにくのクリームやき じゃがバターやき やさいスープ	牛乳 とりにく 牛乳 きんときまめ ベーコン	パン マーガリン こむぎこ マーガリン じゃがいも	レモン たまねぎ にんじん かぶ キャベツ たまねぎ レタス	660	777	「金時まめ」は、赤くて大豆より少し大きなまめです。甘くに 煮て食べることが多いですが、今回は、じゃがいもと一緒にはバターで味つけします。
7 火	パン マーガリン 牛乳 ササミフライ やさいのおひたし ミネストローネ	牛乳 とりにく しろいんげんまめ ベーコン	パン マーガリン あぶら パンこ マカロニ	ブロッコリー キャベツ だいこん にんじん たまねぎ セロリー キャベツ トマトかん	665	782	ミネストローネは、イタリアの具だくさんのスープです。でバランスのとれたよいおかずになります。今回は、白いんげん豆を使ってつくります。
8 水	ごはん 牛乳 さばのみそに ゆずだいこん かきたまじる	牛乳 さば みそ たまご とうふ	こめ しらたき	しょうが ゆず だいこん にんじん こまつな えのきだけ	599	705	さばのみそには、大豆のなかまの「みそ」を二種類使っています。
10 金	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき ビーフソエ ちんげんさいのスープ	牛乳 ぶたにく	こめ ビーフ ごま	たまねぎ にんじん しめじ しょうが キャベツ にんじん ねぎ にんにく ちんげんさい にんじん エリンギ	638	750	ビーフは、中国で生まれた麺です。米粉でできています。スープや炒め物などにしてアジア各国で食べられている食材です。
14 火	フランスパン チョコ 牛乳 マカロニグラタン だいこんサラダ コンソメスープ	牛乳 牛乳 とりにく えび かまぼこ ベーコン	フランスパン チョコクリーム マカロニ こむぎこ マーガリン	たまねぎ にんじん パセリ だいこん きゅうり じゃがいも にんじん たまねぎ	631	742	バレンタインデーです。お菓子売り場で生チョコと書いたチョコレートをよくみかけます。これは、生クリームを使ったチョコレートという意味です。
15 水	ごはん 牛乳 すぶた むしシューマイ もやしスープ	牛乳 ぶたにく しゅうまい とうふ たまご	こめ あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ しいたけ もやし ねぎ	634	746	すぶたには、果物(パイナップルが多い)が入っていることがあります。果物の酸味と甘みが酢豚の味によく合うからです。本校は、パン給食のときに果物を使います。
17 金	ならちやめし 牛乳 しろみさかなのゆずみそやき きりぼしだいこん はくさいのスープ	だいず 牛乳 しろみさかな みそ こんぶ かまぼこ ぶたにく	こめ はるさめ	ゆず だいこん にんじん はくさい にんじん もやし ねぎ しょうが	613	721	ならちやめし 奈良茶飯は、炊き込みご飯の一種でいり大豆と番茶で米を炊いたものです。奈良のおぼうさんたちが食べていたといわれています。奈良県の郷土料理です。
20 月	パン マーガリン 牛乳 あんかけやきそば フライビーンズ くだもの	牛乳 ぶたにく いか だいず ちりめんじゃこ	パン マーガリン ちゅうかめん かたくりこ	たけのこ はくさい にんじん たまねぎ にら デコポンかポンカン	694	816	フライビーンズは、だいずと小魚をつかった料理です。カルシウムたっぷり！しっかりかんで食べましょう。果物は、デコポンかポンカンのどちらかになります。
21 火	ごはん 牛乳 ししゃものからあげ ちくぜんに さつまじる	牛乳 ししゃも あつあげ ちくわ とりにく みそ	こめ あぶら かたくりこ こいも さつまいも こんにやく	にんじん れんこん きぬさや だいこん にんじん ねぎ ごぼう しょうが	725	853	「健康な食事を考える」という今月の目標から、まず「カミカミ献立」を1週間つづけます。あごを使って、しっかりかんで食べてください。
22 水	ごはん 牛乳 たこのからあげ ごまあえ ぶたじる	牛乳 たこ ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら かたくりこ ごま こいも	こまつな はくさい にんじん ごぼう にんじん だいこん ねぎ しめじ	612	720	ひょうごけんあかししほ 兵庫県明石市地場産物の「たこのからあげ」です。1年に1回紹介している人気の献立です。少しかたいですが、しっかりかんで食べましょう。
24 金	カレーライス 牛乳 こんさいるいのサラダ デザート	ぶたにく 牛乳	こめ カレールウ じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース れんこん にんじん ごぼう だいこん	744	875	小・中・高等部の交流給食を実施します。カレーの上に大好きなカツ(とんかつ、チキンかつ、えびフライ、いかフライ)を選んでトッピング！デザートも2種類から選んでください。ゆずりあって仲良くたべましょう。
27 月	ロールパン 牛乳 スパゲティ・カルボナーラ こいものいそべあげ ソーセージのスープ	牛乳 なまクリーム ベーコン たまご とりにく チーズ あおのり ウインナー	パン マーガリン スパゲティ こいも こむぎこ あぶら じゃがいも	エリンギ にんじん たまねぎ はくさい にんじん セロリー パセリ	655	771	パスタとスパゲティは一緒かな？イタリアでは、小麦粉で作った麺をパスタといいます。スパゲティは「ひも」の意味で、切り口が丸い2mmぐらいの太さのものをいいます。
28 火	こめパン マーガリン 牛乳 とうふハンバーグ おんやさいそえ コーンスープ	牛乳 とうふ とりにく 牛乳 ナマクリーム とうふにゅう	こめパン マーガリン パンこ じゃがいも	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ にんじん ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ パセリ	659	775	中・高等部のナイフとフォーク練習です。とうふと鳥ミンチ肉でカロリー控えめハンバーグを作ります。
29 水	ごはん 牛乳 かきあげ おひたし あすかじる	牛乳 なっとう いか たまご 牛乳 とりにく	こめ こむぎこ あぶら さつまいも こいも	たまねぎ ごぼう きぬさや ブロッコリー キャベツ カリフラワー だいこん にんじん ねぎ しいたけ	628	739	するめいかと納豆を使ったかきあげは、うまみがあります。おひたしは、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツの3兄弟をつかったおひたしです。

食材購入等の都合により献立を変更することもあります