

2月給食こんだて表



給食目標

★食べ物の産地・食文化に関心をもちよう！

- ・色々な食べ物の産地を知ろう。
- ・日本の食文化を知ろう。

月	火	水	木	金
<p>食材の色分けと体内での働き</p> <p>○赤の食品 (たんぱく質・無機質) →主に体をつくるもとになる</p> <p>○黄の食品 (炭水化物・脂質) →主にエネルギーをつくる</p> <p>○緑の食品 (ビタミン、無機質、食物繊維) →主に体の調子をととのえる</p> <p>今月の平均栄養価(ピンク基準1) (イエロー:0.8、オレンジ:1.2、ブルー:1.3)</p> <p>○エネルギー:650kcal ○たんぱく質:26.9g ○脂質:21.7g ○食塩相当量:2.7g</p>	<p>◆食堂そうじ◆</p> <p>23日(金)</p> <p>◆給食当番なし◆</p> <p>8日(木) 14日(水)</p>	<p>5日~9日は『地場産物使用推進週間』です。</p> <p>長崎県産の食材をたくさん使った献立にしています♪</p> <p>大村市の黒田五寸にんじも使います!</p>	<p>1 ごま和え おからコロッケ</p> <p>りんご 小松菜の みそ汁</p> <p>麦ごはん</p> <p>640kcal 食塩:2.6g たんぱく質:20.3g、脂質:18.6g</p> <p>2 節分福豆 いわしの梅煮(付け合わせ)</p> <p>手巻き寿司 豆腐のすまし汁</p> <p>645kcal 食塩:2.9g たんぱく質:31.7g、脂質:20.9g</p>	
<p>5 さばのゆずみそ焼き(付け合わせ)</p> <p>みかん けんちん汁</p> <p>ごはん</p> <p>646kcal 食塩:2.3g たんぱく質:31.4g、脂質:18.1g</p>	<p>6 煮込みハンバーグ(にんじんグラッセ・粉ふきいも)</p> <p>りんご レーズンパン 卵スープ</p> <p>646kcal 食塩:3.0g たんぱく質:29.3g、脂質:24.6g</p>	<p>7 ほうれん草の 浦上そばろ 卵よせ</p> <p>みかん ずまし汁</p> <p>ごはん</p> <p>639kcal 食塩:2.3g たんぱく質:30.1g、脂質:18.5g</p>	<p>8 白菜の 塩昆布和え 甘酢チキン</p> <p>りんご かぼちゃのみそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>643kcal 食塩:2.6g たんぱく質:26.6g、脂質:19.0g</p>	<p>9 みかん ぶりと野菜の揚げ出し</p> <p>ゼリー ひじき しいたけのすまし汁</p> <p>ごはん</p> <p>670kcal 食塩:2.3g たんぱく質:28.0g、脂質:23.1g</p>
<p>赤 きゅうりゆず さば みそ とうふ あぶらあげ</p> <p>黄 こめ さとう じゃがいも</p> <p>緑 ゆず フロッキー コーン ごぼう にんじん こんにやく しいたけ こねぎ みかん</p>	<p>赤 きゅうりゆず ぶたにく きゅうりにく たまご</p> <p>黄 パン パンこ あぶら さとう じゃがいも</p> <p>緑 にんじん たまねぎ しめじ キャベツ だいこん レーズン トマト りんご</p>	<p>赤 きゅうりゆず たまご あげかまぼこ ぶたにく わかめ とうふ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら</p> <p>緑 にんじん たまねぎ もやし しいたけ ごぼう ほうれん草 ねぎ みかん</p>	<p>赤 きゅうりゆず とりにく しおこんぶ みそ あぶらあげ</p> <p>黄 こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう</p> <p>緑 はくさい きゅうり にんじん かぼちゃ こねぎ りんご</p>	<p>赤 きゅうりゆず ひじき あぶらあげ ぶり</p> <p>黄 こめ さとう こむぎこ あぶら さつまいも みかんジュース</p> <p>緑 にんじん グリビス だいこん れんこん しいたけ こまつな</p>
<p>12 2月11日 建国記念日 振替休日</p>	<p>13 ごぼうの 高野豆腐の卵とじ</p> <p>りんご サラダ</p> <p>ごはん すまし汁</p> <p>631kcal 食塩:2.7g たんぱく質:27.8g、脂質:19.9g</p>	<p>14 えびとかがの クリームグラタン</p> <p>お豆腐 ガー ショコラ</p> <p>キャベツと トマトのスープ</p> <p>ごはん コッペパン</p> <p>657kcal 食塩:2.9g たんぱく質:25.8g、脂質:27.2g</p>	<p>15 絹さやの チキン炒め物 ごまフライ</p> <p>みかん 大根の みそ汁</p> <p>麦ごはん</p> <p>677kcal 食塩:2.5g たんぱく質:23.4g、脂質:24.1g</p>	<p>16 ★全国郷土料理デー★ (東北地方)</p> <p>ずんだもち にんじんの子とえ</p> <p>わかめ 山形風芋煮</p> <p>ごはん</p> <p>643kcal 食塩:3.1g たんぱく質:26.8g、脂質:16.8g</p>
<p>19 ★食育の日★</p> <p>りんご いんげんのおか炒め 干草焼き</p> <p>さば缶 キャベツとベーコンの炊き込みごはん</p> <p>617kcal 食塩:3.1g たんぱく質:25.0g、脂質:21.9g</p>	<p>20 パイン もやしのヨーグルト 中華サラダ</p> <p>おにぎり 大麺皿うどん</p> <p>652kcal 食塩:2.8g たんぱく質:29.4g、脂質:18.0g</p>	<p>21 小松菜と厚揚げの 焼き肉じゃが 生姜炒め</p> <p>みかん わかめ汁</p> <p>麦ごはん</p> <p>645kcal 食塩:2.6g たんぱく質:24.8g、脂質:20.4g</p>	<p>22 かみかみ 鮭の和え 塩唐揚げ</p> <p>バナナ みぞれ汁</p> <p>ごはん</p> <p>664kcal 食塩:2.4g たんぱく質:35.2g、脂質:19.3g</p>	<p>23 ★世界の料理デー★ (ロシア)</p> <p>ロシアンサラダ</p> <p>ピロシキ ポルシチ</p> <p>653kcal 食塩:2.2g たんぱく質:24.0g、脂質:31.8g</p>
<p>19 赤 きゅうりゆず さばかん えだまめ たまご みそ ベーコン かつおぶし こめ マーガリン</p> <p>黄 こめ さとう じゃがいも</p> <p>緑 たまねぎ にんじん ほうれん草 しいたけ いんげん キャベツ しょうが えきの りんご</p>	<p>赤 きゅうりゆず ぶたにく いか えび あさり はんぺん ハムのヨーグルト</p> <p>黄 こめ ちゃんぽんめん あぶら さとう かたくりこ</p> <p>緑 にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ こねぎ もやし きゅうり パインかん</p>	<p>赤 きゅうりゆず ぶたにく わかめ あつあげ</p> <p>黄 こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも</p> <p>緑 たまねぎ にんじん こんにやく いんげん こまつな しめじ ねぎ みかん</p>	<p>赤 きゅうりゆず さけ すずめ とりにく</p> <p>黄 こめ かたくりこ あぶら マヨネーズ</p> <p>緑 フロッキー ごぼう にんじん キャベツ コーン だいこん はくさい こねぎ パナナ</p>	<p>赤 きゅうりゆず ぶたにく たまご</p> <p>黄 こむぎこ パター はるさめ さとう あぶら じゃがいも ドレッシング</p> <p>緑 たまねぎ しいたけ にんじん キャベツ かぶ トマト カワラキゅうり (ピーツ)</p>
<p>26 ひじきの ★ふれあい給食★</p> <p>バナナ 彩り和え 豚ばら大根</p> <p>ごはん すまし汁</p> <p>676kcal 食塩:2.8g たんぱく質:22.4g、脂質:25.1g</p>	<p>27 せんキャベツ とびうおカツ</p> <p>りんご パーカール ハウスパン</p> <p>ポテトカレー</p> <p>626kcal 食塩:3.2g たんぱく質:23.6g、脂質:24.5g</p>	<p>28 さつまいもと 白菜と鶏肉の大豆の甘辛 とう煮</p> <p>みかん もやしの みそスープ</p> <p>麦ごはん</p> <p>676kcal 食塩:2.7g たんぱく質:26.4g、脂質:20.0g</p>	<p>今月の行事</p> <ul style="list-style-type: none"> ・6~7日 : 中学部3年 学年末考査 ・14日 : 小学部 金融教室 ・15~16日 : 中学部1・2年 学年末考査 ・16日 : 中学部重複学級 校外学習 ・20日 : 小学部 壮寿会交流 ・28日 : 授業参観、学級懇談会 	
<p>赤 きゅうりゆず ぶたにく ひじき かまぼこ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら</p> <p>緑 だいこん きゅうり にんじん コーン ほうれん草 えのき こねぎ パナナ</p>	<p>赤 きゅうりゆず とびうおカツ ウィンナー</p> <p>黄 パン こむぎこ はんぺん あぶら じゃがいも</p> <p>緑 キャベツ たまねぎ ごぼう にんじん フロッキー マッシュルーム りんご</p>	<p>赤 きゅうりゆず うすらのたまご とりにく だいたす みそ</p> <p>黄 こめ むぎ はるさめ ごまあぶら かたくりこ あぶら さつまいも さとう</p> <p>緑 はくさい にんじん もやし こねぎ にんにく みかん</p>	<p>赤 きゅうりゆず たまご ツナ いわし とうふ だいたす わかめ かにかまぼこ</p> <p>黄 こめ さとう マヨネーズ</p> <p>緑 きゅうりゆず めいキャベツ シックスベジタル えのき こねぎ</p>	