

2月のこんだて

日	こんだて ★6年生のリクエスト	牛乳	ひとくちメモ	赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える			
1 (月)	肉うどん かぼちゃ&ポテのから揚げ クレープシュゼット	○	クレープシュゼットは温かいデザートです。	牛乳 だし昆布 削り節 豚肉 焼きちくわ 油揚げ 卵 生クリーム	うどん サラダ油 ジャガ芋 上白糖 小麦粉 バター グラニュー糖 粉糖	人参 長葱 小松菜 かぼちゃ オレンジジュース	酒 みりん 塩 醤油 しょう油 カレー粉 パニラエッセンス ラム酒	683 24.9	
2 (火)	ご飯 おから入り卵焼き ★ジャガイモのきんぴら 味噌汁	○	しょくもつせんの多いおからが入っためずらしい卵焼きです。	牛乳 鶏挽肉 おから 卵 豚肉 削り節 油揚げ 味噌	米 サラダ油 三温糖 こんにやく ジャガ芋 ごま油 ごま	玉葱 人参 椎茸 ごぼう えのき草 小松菜	酒 塩 醤油 みりん	662 28.6	
3 (水)	節分の献立 煎り豆ごはん イワシのかば焼き お浸し 味噌汁	○	節分の豆まき用の豆をご飯に炊きこみます。イワシも節分の大事な食材でした。	牛乳 だし昆布 大豆 卵 イワシ 削り節 油揚げ 味噌	米 餅米 サラダ油 三温糖 ゴマ	生姜 人参 小松菜 白菜 もやし 大根 長葱	酒 塩 醤油 みりん	677 31.1	
4 (木)	立春の献立 春の押しずし 肉じゃが すまし汁	○	梅の花が咲く暖かい春を待つ気持ちを込めて、満開の押しずしです。	牛乳 だし昆布 削り節 鶏挽肉 卵 豚肉 生わかめ	米 三温糖 上白糖 サラダ油 こんにやく ジャガ芋	かんぴょう 椎茸 人参 さやいんげん 生姜 甘酢 漬物 玉葱 グリンピース 長葱	酒 酢 塩 醤油 みりん	693 25.8	
5 (金)	ハチミツレモントースト かぼちゃのクリームシチュー いちご	○	給食の人気メニューです。	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ	食パン マーガリン 蜂蜜 サラダ油 ジャガ芋 バター 小麦粉	レモン にんにく セロリー 玉葱 人参 かぼちゃ 生姜 フロッコリー いちご	白ワイン 鶏がら 塩 しょう油	661 21.6	
8 (月)	ミルクパン たまご卵のクリームフライ ★フレンチポテトサラダ キャベツのスープ	○	卵の形をしていますが食べてびっくり、たまたまではありません。お楽しみに！	牛乳 卵 ボンレス ハム ベーコン	ミルクパン バター 小麦粉 パン粉 米油 ジャガ芋 サラダ油	パセリ 玉葱 人参 きゅうり 生姜 にんにく キャベツ	塩 しょう油 ケチャップ ウスターソース カレー粉 酢 鶏がら ベイリーフ	672 24.6	
9 (火)	3年社会科見学・5年と幼稚園との交流給食 カレーライス キャベツのサラダ りんご	○	幼稚園の園児と5年生の交流給食です。5年生がかわい園児のお世話をします。	牛乳 豚肉	米 サラダ油 ジャガ芋 バター 小麦粉	にんにく 生姜 セロリー 玉葱 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご	赤ワイン カレー粉 鶏がら 塩 ベイリーフ クミン カルダモン ケチャップ 中濃ソース フルーツチャッツネ リンゴ酢 塩 コショウ	684 18.5	
10 (水)	ご飯 メカジキのしぐれ煮 ごま和え 味噌汁	○	しぐれ煮は牛肉のしぐれ煮やアサリのしぐれ煮が有名ですが、給食はメカジキです。	牛乳 メカジキ 削り節 油揚げ 味噌	米 サラダ油 こんにやく 三温糖 でん粉 ゴマ	ごぼう 人参 さやいんげん 生姜 小松菜 キャベツ もやし 大根 長葱	酒 醤油 塩 酢	673 29.4	
12 (金)	バレンタインデーの献立 シーフードスパゲッティ イタリアンサラダ チョコチップケーキ	○	14日はバレンタインデー。給食室から感謝を込めてチョコチップケーキのプレゼント。	牛乳 いか エビ アサリ ひじき 卵	オリーブ油 スパゲッティ マヨネーズ サラダ油 上白糖 小麦粉 バター チョコチップ	にんにく 玉葱 マッシュルーム さやいんげん 人参 きゅうり キャベツ	白ワイン 塩 しょう油 パルサミコ酢 醤油 ココア ベーキングパウダー	686 27.1	
15 (月)	ブドウパン ポークビーンズ 五目スープ 津軽のりんご	○	今年も青森県の津軽から栄養いっぱいりんごをいただけることになりました。うれしいですね。	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 エダムチーズ 鶏肉 豆腐	ぶどうパン サラダ油 ジャガ芋 ごま油	セロリー 人参 玉葱 生姜 パセリ 白菜 長葱 小松菜 りんご	赤ワイン 鶏がら 塩 コショウ ベイリーフ トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 醤油	673 28.2	
16 (火)	トビウオのそぼろどんぶり なまあま 生揚げのとりみ煮 味噌汁	○	八丈島でとれたトビウオをご飯に炊きこみます。残さず食べれば八丈島の人たちも喜んでくれるでしょう。	牛乳 削り節 トビウオ 赤味噌 だし昆布 豚肉 生揚げ ウズラ卵 油揚げ	米 サラダ油 三温糖 ゴマ でん粉	生姜 ごぼう 人参 椎茸 玉葱 白菜 ちんげん菜 かぶ 小松菜 長葱	塩 醤油 酒 しょう油	602 26.6	
17 (水)	★豆乳マカロニグラタン ★ジャコ入りパリパリサラダ スープ	○	グラタンもパリパリサラダも6年生のリクエストメニューです。	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳 生クリーム ミックスチーズ テリメン ジャコ 生わかめ	サラダ油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉 フンタンの皮 ごま油 上白糖 ジャガ芋	人参 玉葱 マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり 生姜	白ワイン 塩 しょう油 ベイリーフ 酢 醤油 からし 上白糖 鶏がら	607 26.6	
18 (木)	ご飯 タラのスペイン風 高野豆腐と野菜の旨煮 春雨と豆腐のスープ	○	情熱の国スペインを思わせるタラの料理ですが、ご飯が進むメニューです。	牛乳 タら 削り節 高野豆腐 豆腐	米 サラダ油 でん粉 小麦粉 三温糖 こんにやく 里芋 春雨 ごま油	生姜 にんにく パセリ 人参 ごぼう さやいんげん 筍 キャベツ 長葱	酒 塩 しょう油 ケチャップ ウスターソース みりん 醤油 鶏がら	629 28.4	
19 (金)	食育の日 パエリア 豆腐とちんげんさいのスープ ポンカン	○	スペインの豪華炊き込みごはん。パエリアとも言いますね。	牛乳 エビ ウイナー 鶏肉 豆腐	米 バター オリーブ油 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 玉葱 マッシュルーム ホールコーン 赤黄ピーマン さやいんげん 椎茸 ちんげん菜 ポンカン	鶏がら ターメリック 塩 しょう油 酒 醤油	646 24.0	
22 (月)	ご飯 ジャコふりかけ 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 さつま汁	○	今日の献立のようなあつぱりした和食を好きな人も、赤坂小学校にはいます。	牛乳 テリメンジャコ 削り節 鮭 油揚げ 豚肉 味噌	米 ゴマ サラダ油 三温糖 サツマ芋 こんにやく	ゆかり パセリ 人参 切り干し大根 椎茸 ごぼう 大根 長葱	塩 醤油	635 31.1	
23 (火)	タコ飯 茶碗蒸し すまし汁	○	茶碗蒸しは手のかかる料理です。家庭ではふたつきの蒸し茶碗で作るからおいしいごちそうに見えます。	牛乳 だし昆布 油揚げ タコ 鶏肉 かまぼこ 削り節 卵 豆腐 生わかめ	米 三温糖 ぎんなん	ごぼう 人参 椎茸 さやいんげん 筍 三つ葉 えのき草 長葱	酒 醤油 塩 みりん 薄口しょうゆ	608 30.7	
24 (水)	お誕生日給食 トースト ミネストローネ ヨーグルトティラミス	○	ティラミスはマスカルポーネ チーズで作るイタリアのデザートですが、給食ではヨーグルトで作ります。	牛乳 豚肉 ベーコン 白インゲン豆 チーズ ヨーグルト 生クリーム	食パン マーガリン サラダ油 ジャガ芋 マカロニ カステラ 上白糖 粉糖	にんにく 玉葱 人参 セロリー キャベツ ホールトマト 生姜 トマトジュース	赤ワイン 鶏がら トマトピューレ しょう油 ベイリーフ バジル タイム インスタントコーヒー ラム酒 ココア	679 21.9	
25 (木)	ご飯 レンコン入りシャキシャキハンバーグ ★磯和え 味噌汁	○	磯和えは野菜メニューの中で本当に人気がありますね。確かにおいしいです。	牛乳 豚挽肉 豆腐 卵 削り節 油揚げ 味噌	米 でん粉 三温糖 ジャガ芋	生姜 蓮根 人参 長葱 椎茸 もやし 白菜 小松菜 玉葱 にはら	酒 塩 しょう油 醤油 みりん	638 28.2	
26 (金)	★サンマー麺 大学芋 ネーブルオレンジ	○	サンマーめんは大人気でした。6年生のリクエストでもたやります。野菜もたっぷりとれます。	牛乳 豚肉 削り節	サラダ油 でん粉 ごま油 中華麺 サツマ芋 三温糖 水飴 黒ゴマ	にんにく 生姜 人参 玉葱 椎茸 もやし さやいんげん ネーブルオレンジ	酒 醤油 塩 酢 鶏がら	673 22.5	
29 (月)	ジャンバラヤ 目玉焼き 野菜スープ	○	ジャンバラヤはスペインのパエリアからヒントを得て、アメリカで作られた料理です。	牛乳 豚挽き肉 ボンレスハム ウイナー エビ 卵ベーコン	米 バター サラダ油	にんにく 生姜 人参 玉葱 セロリー ピーマン 赤ピーマン ホールトマト キャベツ しめじ 小松菜	白ワイン 塩 しょう油 オレガノ ケチャップ 鶏がら ベイリーフ	639 27.1	
えいようもくひょう		安全な食品について考えよう		* 献立は入荷等の都合により変更することがあります。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。 * 今月の給食費の引落しは 2/8(月) です。3月分と合わせて2か月分引き落としますので、前日までに口座にご入金ください。今年度の給食費の引き落としは今回で最後になります。					
マナーもくひょう		はしを正しく使って食べよう							