



# 2月こんだてひょう

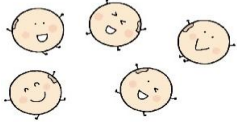
まいづるしりつ しらくしょうがっこう  
舞鶴市立志楽小学校

## ＜2月のめあて＞ 食べ物の栄養について知ろう



### 大豆は畑の肉

大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。



大豆から  
できる食品



### 6年生リクエスト給食

2月・3月は、6年生のリクエスト給食がたくさん登場します。ランキング上位の給食や、人気の献立も登場するので、お楽しみに!!



### ★今月の地場産物

10日(火) 舞鶴抹茶

6日(金) サバ

志楽校区にある「流々亭」さんから購入した舞鶴抹茶を使用します。

13日(金) イワシ





















25日(水) ブリ



ぎゅうにゅう まいにち  
《牛乳は毎日つきます》

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ごはん 白菜と肉団子のスープ おから	味付けパン シェパードパイ風 コンソメスープ	佐波賀大根のチャーハン ちくわの磯辺揚げ 中華風スープ	ツナサンド ミネストローネ	麦ごはん サバのみそ煮 けんちん汁
〈おから〉 おからは、豆乳を作る時にできる豆乳をしぼった「残りかす」です。たんぱく質や食物繊維が豊富です。	〈シェパードパイ風〉 イギリスの家庭料理で、本来は羊肉で作られることから「シェパード(羊飼いい)」と名前がつけられました。	〈佐波賀大根のチャーハン〉 舞鶴市より購入した佐波賀大根を使用します。京の伝統野菜にも指定されている舞鶴市の特産品です。	〈ツナサンド〉 ツナは、まぐろやかとおからで作られています。パンを割って、小さいおかずをはさんで食べましょう。	〈サバのみそ煮〉 舞鶴で水揚げされた新鮮なサバを使用します。2人がリクエストしてくれました。
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ	ミルクパン 冬野菜のクリームシチュー 舞鶴抹茶の野菜チップス	建国記念の日	パン おからのミートローフ じゃがいものスパイシースープ チョコジャム	麦ごはん イワシのかば焼き さつまいも汁
〈マーボー豆腐〉 3人がリクエストしてくれました。給食のマーボー豆腐には、野菜がたっぷり入っています。	〈舞鶴抹茶の野菜チップス〉 【小さいおかず】のリクエストランキング1位に輝いた野菜チップスです。11人がリクエストしてくれました。		〈おからのミートローフ〉 ミートローフはアメリカの家庭料理のひとつで、ひき肉や野菜を混ぜ合わせて丸め、オーブンで焼きます。	〈イワシのかば焼き〉 舞鶴で水揚げされた新鮮なイワシを使用します。甘いですが、ごはんによく合います。
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
振替休業日 (21日分)	国産小麦パン 鶏肉のパン粉焼き コーンポタージュスープ	こぎつねごはん 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	小型パン しょうゆラーメン 大豆と煮干しの揚げ煮 りんごジャム	ハヤシライス コールスローサラダ
	〈コーンポタージュスープ〉 うろこしたコーン、米粉、牛乳で作ります。寒い冬にぴったりの体が温まるスープです。	〈こぎつねごはん〉 細かく切った油揚げが入ったごはんです。きつねは油揚げが好物だという話に由来して名前がつけました。	〈しょうゆラーメン〉 【大きいおかず】のリクエストランキング1位に輝いたラーメンです。16人がリクエストしてくれました。	21日(土)
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
天皇誕生日	黒糖パン マカロニグラタン 冬野菜のスープ	キムチとたくあんのまぜごはん ブリの照り焼き すまし汁	パン カレービーンズ ポパイサラダ	麦ごはん 豚肉とごぼうのカリン揚げ 水菜のハリハリスープ
	〈マカロニグラタン〉 2人がリクエストしてくれました。パターで具材を炒めた後、小麦粉を振り入れ、牛乳でのはいて作ります。	〈キムチとたくあんのまぜごはん〉 4人がリクエストしてくれました。キムチとたくあんの相性が抜群です。	〈ポパイサラダ〉 ほうれん草のサラダです。ほうれん草は、栄養たっぷりの緑黄色野菜です。しっかりと食べましょう。	〈豚肉とごぼうのカリン揚げ〉 【小さいおかず】のリクエストランキング3位に入った豚肉とごぼうのカリン揚げです。5人がリクエストしてくれました。

がっ がつこうきゅうしよくよ ていこんだてひょう おも しよくざい  
**2月 学校給食予定献立表 〈主な使用食材〉**

日	曜	献立名	牛乳	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	栄養価（基準）
				体をつくるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子を整えるもの	
							
2	月	ごはん 白菜と肉団子のスープ おから		牛乳 ふたひき肉 とうふ おから とり肉 油あげ	米 でんぷん サラダ油 さとう	しょうが はくさい にんじん ごぼう ねぎ	578kcal 24.2g 313mg
3	火	味付けパン シェパードパイ風 コンソメスープ		牛乳 ベーコン 合いびき肉	パン サラダ油 じゃがいも バター	たまねぎ トマト水煮 にんじん はくさい	589kcal 21.7g 299mg
4	水	佐波賀大根のチャーハン ちくわの磯辺揚げ 中華風スープ		牛乳 ふた肉 ちくわ 青のり とり肉	米 ごま油 白ごま 揚げ油 小麦粉	佐波賀大根 佐波賀大根の葉 にんにく しょうが えのきたけ コーン にんじん たまねぎ はくさい	619kcal 24.2g 284mg
5	木	ツナサンド ミネストローネ		牛乳 ツナフレーク ベーコン	パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも オリーブ油	たまねぎ きゅうり にんじん トマト水煮 にんにく	541kcal 22.1g 278mg
6	金	麦ごはん サバのみそ煮 けんちん汁		牛乳 サバ みそ とうふ とり肉	米 麦 さとう サラダ油	しょうが ごぼう にんじん ねぎ だいこん	613kcal 30.3g 290mg
9	月	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ		牛乳 とうふ ふたひき肉 みそ	米 サラダ油 さとう ごま油 でんぷん はるさめ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ	641kcal 25.9g 382mg
10	火	ミルクパン 冬野菜のクリームシチュー 舞鶴抹茶の野菜チップス		牛乳 とり肉 ベーコン	パン じゃがいも サラダ油 米粉 さつまいも 揚げ油	たまねぎ にんじん だいこん はくさい ごぼう 抹茶	592kcal 20.8g 329mg
12	木	パン チョコジャム おからのミートローフ じゃがいものスパイススープ		牛乳 おから とりひき肉 みそ ベーコン	パン パン粉 さとう 白ごま じゃがいも サラダ油 ジャム	たまねぎ にんじん さンドまめ しょうが ほうれん草	643kcal 26.3g 365mg
13	金	麦ごはん イワシのかば焼き さつま汁		牛乳 イワシ とうふ 油あげ みそ	米 麦 でんぷん 揚げ油 さとう さつまいも	だいこん ねぎ	606kcal 21.9g 322mg
17	火	国産小麦パン 鶏肉のパン粉焼き コーンポタージュスープ		牛乳 とり肉 ベーコン	パン ノンエッグマヨネーズ パン粉 バター サラダ油	コーンクリーム たまねぎ コーン	673kcal 28.4g 289mg
18	水	こぎつねごはん 五目きんぴら じゃがいものみそ汁		牛乳 とりひき肉 油あげ ぶた肉 とうふ わかめ みそ	米 さとう ごま油 白ごま じゃがいも	にんじん コーン ピーマン ごぼう れんこん えのきたけ	593kcal 25.0g 331mg
19	木	小型パン りんごジャム しょうゆラーメン 大豆と煮干しの揚げ煮		牛乳 ふた肉 いりこじゃこ 大豆	パン 中華麺 ごま油 白ごま でんぷん 揚げ油 さとう	にんじん もやし キャベツ ねぎ ジャム	622kcal 28.8g 413mg
20	金	ハヤシライス コールスローサラダ		牛乳 牛肉	米 麦 じゃがいも さとう オリーブ油 サラダ油	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ コーン	611kcal 20.6g 271mg
24	火	黒糖パン マカロニグラタン 冬野菜スープ		牛乳 とり肉 粉チーズ ベーコン	パン バター マカロニ 小麦粉 パン粉	たまねぎ はくさい だいこん にんじん ほうれん草	591kcal 23.0g 373mg
25	水	キムチとたくあんのまぜごはん ブリの照り焼き すまし汁		牛乳 ふた肉 ブリ とうふ 油あげ	米 ごま油 白ごま さとう でんぷん	しょうが キムチ たくあん漬け にんじん ほうれん草 えのきたけ	576kcal 28.8g 313mg
26	木	パン カレービーンズ ポパイサラダ		牛乳 ふた肉 大豆	パン じゃがいも さとう オリーブ油	たまねぎ にんじん グリンピース ほうれん草 キャベツ コーン	578kcal 25.7g 332mg
27	金	麦ごはん 豚肉とごぼうのカリン揚げ 水菜のハリハリスープ		牛乳 ふた肉 とり肉 油あげ とうふ	米 麦 でんぷん さとう 揚げ油 白ごま	しょうが ごぼう みずな にんじん	656kcal 28.6g 344mg

月平均栄養価 エネルギー 607kcal たんぱく質 25.1g カルシウム 325mg