



2がつの給食こんだて予定表

くめあて>



PTA配布

小 学 校

令和6年度

日	こんだてめい			<きいろ>	<あか>	<みどり>	エネルギー (特加印)	ひとくちメッセージ
	しゅしよく	牛乳	おかず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品		
3月			えほうまきサンド (ツナポテトサラダ チーズ) ミネストローネ	しよくパン ジャがいも マヨネーズ マカロニ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ベーコン だいず	にんじん たまねぎ コーン パセリ キャベツ トマト	636	昨日は節分でした。自分でパンにツナポテトサラダとチーズをのせて、くるっと巻いて恵方巻きサンドにして食べましょう。
4火			とりにく&だいずのあげからめ さつまいものみそしる	こめ でんぶ さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうふ みそ あぶらあげ わかめ	だいこん はくさい しょうが	687	私たちは大豆をさまざまな食品に加工して親しんできました。今週の給食には、大豆とその加工品を毎日使っています。
5水			こめこのとうにゅうシチュー ほうれんそうのソテー	こめこパン ジャがいも バター(マーガリン) こめこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげん チーズ とうにゅう ウインナー	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ ほうれんそう	582	ほうれん草はビタミンたっぷりの野菜ですが、夏と冬では栄養価が変わり、冬のほうれん草は夏よりビタミンが多くなります。
6木			ビビンバ スンドゥブチゲ	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ	にんじん ほうれんそう もやし にんにく はくさい ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが	589	「スンドゥブチゲ」はピリ辛スープに柔らかい豆腐(スンドゥブ)と野菜や肉などが入った韓国の鍋(チゲ)料理です。
7金			かしわうどん ひじきとえだまめのサラダ	こめ うどん さとう あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ハム ひじき	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ えだまめ	568	考えたり記憶したりする脳は、主に、ご飯やパン・うどんなどの食べ物のエネルギーで働いています。しっかり食べたいですね。
10月			ポークビーンズ チーズサラダ いちご&マーガリン	ワンローフパン あぶら ジャがいも さとう いちごジャム マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	602	大豆には成長期に必要なたんぱく質が豊富に含まれています。日々の食事の中で意識してとるようにしましょう。
12水			ホキのマヨネーズやき ポトフ	こくとうパン あぶら マヨネーズ パンこ ジャがいも	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ	597	ポトフには、にんじん・ジャがいもなどの根菜が入っています。寒い日に、こんな温かい料理を食べるとほっとしますね。
13木			ひきにくとまめのカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ あぶら こむぎこ ジャがいも バター(マーガリン) さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず チーズ レンズまめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト しょうが にんにく バナナ みかん パイン もも	688	カレーの隠し味に「フルーツチャツネ」を入れています。果物に香料を加えて煮込んだもので、コクやうま味が増します。
14金			きびなごのたつたあげ ひじきのいために さといものみそしる	こめ むぎ あぶら でんぶ さとう さといも	ぎゅうにゅう きびなご ひじき てんぶら みそ とうふ あぶらあげ	にんじん いんげん はくさい ねぎ	574	きびなごは、体に銀色の線の模様がに入った小さな魚です。よく噛んで、骨もしっぽも丸ごと食べましょう。
17月			ペンネのミートソース チップスサラダ いちご	ぶどうパン あぶら ペンネマカロニ さとう ポテトチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり いちご	617	ペンネマカロニは、小麦粉に塩と水を加えて練った生地を、穴の形を工夫した機械に入れて、押し出して作られています。
18火			【和食の日】さばのびわちゃん ほうれんそうのごまあえ だいこんのみそしる	こめ さとう ごま	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ わかめ	しょうが びわちゃん もやし ほうれんそう かいわれ にんじん だいこん しめじ	643	びわ(枇杷)は岡田町の特産品です。今日はびわの葉でつくった「びわ茶」を入れてさばを煮つけました。
19水			【世界の料理 ベルギー】 ミートボールのクリームに アスパラガスのサラダ ココアクリーム	しよくパン ジャがいも こめこ でんぶ パター(マーガリン) あぶら さとう ココアクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とうふ チーズ ハム (たまご)	にんじん たまねぎ キャベツ アスパラガス コーン パセリ にんにく	607	ベルギーでは「美しい食事と共に人生を楽しむ」食文化が根付いています。朝食をしっかりと食べるスタイルが伝統でもあります。
20木			ジャーマンスープ こんさいとナッツのサラダ	こめ パター(マーガリン) ジャがいも アーモンド マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ	にんじん ごぼう たまねぎ いんげん パセリ きゅうり れんこん ごぼう	585	ごぼうは根っこを食べる野菜、根菜です。今日はピラフとサラダに入っています。風味や食感の違いを味わってください。
21金			ユーリンチー ボイルキャベツ ちゅうかスープ	こめ むぎ でんぶ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた	ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ コーン とうみょう えのきたけ	657	ユーリンチー(油淋鶏)は、油をかけた(油淋)鶏肉という意味の中華料理です。日本ではから揚げに葱ダレをかけています。
25火			にくじゃが きりぼしだいこんのすのもの こざかなのつくだに	こめ むぎ あぶら ジャがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ いかご	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん もやし きりぼしだいこん きゅうり	597	切り干し大根は、大根を切って干したものです。乾燥したことで、栄養やうまみがぎゅっと凝縮されています。
26水			カレーラーメン ぎょうざ ブロッコリーのちゅうかサラダ	キャロットパン こむぎこ ちゅうかめん さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく とりにく	にんじん もやし ねぎ きくらげ ブロッコリー キャベツ	603	鶏ガラスープの出汁が美味しいいつものラーメンに、今日は「カレー粉」を加えてピリッとしたカレーラーメンにしました。
27木			こうやどうふのたまごとじどん わふうサラダ	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく たまご かまぼこ わかめ あぶらあげ ハム	たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ みずな にんじん	591	高野豆腐は、豆腐を凍らせた後、乾燥させたものです。日本に昔から伝わる保存食で、カルシウムや鉄が多いのが特長です。
28金			あじのレモンしょうゆやき きんぴらごぼう じゃがいものみそしる	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま ジャがいも あぶら	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ	レモン ごぼう にんじん こんにゃく いんげん えのきたけ たまねぎ ねぎ	586	しっかりかんで、ゆっくり食べていますか。早食いは満腹感を得られず、食べ過ぎにつながります。肥満の原因にもなります。

のついたものは、おかがきまち(またはおかがきまちゅうへん)でつくられたものです。

※材料の都合で献立を変更することがあります。

※かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品は卵の入っていない製品を使用しています。

「大豆」から作られるさまざまな「食べもの」は、私たちの食卓を豊かにしてくれます。



大豆からできるもの



2025年の節分は2月2日です。