

2月 給食献立予定表

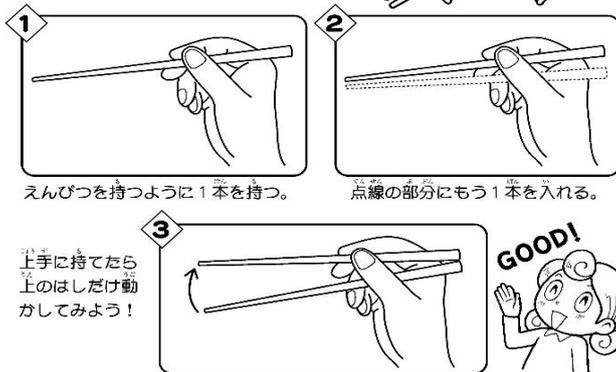
海南市立大東小学校

日	こんだて	エネルギーのもとになる	血や筋肉・骨など体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
1 (木)	ミートスパゲッティ 牛乳 ささみと野菜のサラダ	パン スパゲッティ オリーブオイル ドレッシング	牛乳 ぶたにく ささみ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン しめじ きゃべつ コーン ブロッコリー	今日から2月が始まります。1年で一番寒い月です。風邪を引かないように体調管理に気をつけましょう。	655
2 (金)	ごはん 牛乳 いわしフライ そえ野菜 みそ汁	米 あぶら	牛乳 いわしフライ とうふ あげ みそ	きゃべつ にんじん コーン ほうれんそう たまねぎ ねぎ	明日は節分です。節分とは、1年の健康と幸せを願う伝統行事の一つです。豆まきをしたり、イワシを食べて邪気を追い払います。	609
4 (日)	ナン 牛乳 キーマカレー フルーツポンチ	ナン じゃがいも ルウ あぶら	牛乳 ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが にんにく みかん ぱいん もも ナタデココ	ナンはインドのパンです。タンドールと言われる釜で焼きます。今日は1口大にちぎってキーマ(ひきにく)のカレーと一緒に食べましょう。	661
6 (火)	パン 牛乳 ホイコーロー ワカメスープ	パン	牛乳 ぶたにく みそ てんめんじやん とうぼんじやん わかめ とうふ	しょうが きゃべつ ピーマン にんじん たまねぎ ねぎ	お箸の正しい持ち方を知っていますか？ また、正しい持ち方ができていますか？ 一度確認してみましょう。	521
7 (水)	セルフキムチチャーハン 牛乳 白菜の中華スープ	米 ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とうふ	ピーマン にんじん はくさい キムチ ねぎ たまねぎ こまつな コーン	キムチは韓国の漬物です。韓国料理は日本と同じで主食はご飯です。野菜をたくさん使った料理が多く、ゴマ油やコチュジャンが使われています。	524
8 (木)	パン 牛乳 煮込みハンバーグ コンソメスープ	パン あぶら かたくりこ	牛乳 ハンバーグ	たまねぎ ピーマン にんじん しめじ きゃべつ コーン	お箸の持ち方と鉛筆の持ち方はよく似ています。どちらも毎日のように使う道具です。きちんと持てると素敵ですね。	606
9 (金)	わかめごはん 牛乳 切り干し大根の煮物 みそ汁	米 あぶら さつまいも	牛乳 わかめ ちくわ とりにく あげ みそ	きりぼしだいこん にんじん いんげん たまねぎ えのき ねぎ	給食便りに正しいお箸の持ち方を載せています。一度自分の持ち方と比べてみましょう。	593
12 (月)	今日は「建国記念の日」の振替休日です。学校は休みです。					
13 (火)	パン ジャム 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ 中華サラダ	パン かたくりこ あぶら ジャム ドレッシング	牛乳 にくだんご ささみ	たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ピーマン きゅうり きりぼしだいこん もやし	お箸を上手に使つかうためには、手の大きさに合ったサイズのお箸を選ぶことが大切です。	599
14 (水)	ハヤシライス 牛乳 ツナサラダ オレンジゼリー	米 ルウ ドレッシング	牛乳 ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー コーン オレンジゼリー	今日はバレンタインですね。バレンタインと言えば「チョコ」のイメージですが、今日はオレンジゼリーです。	637
15 (木)	パン 牛乳 やきそば フルーツポンチ	パン めん あぶら	牛乳 ぶたにく	もやし きゃべつ にんじん たまねぎ ねぎ もも みかん ぱいん	お箸を使つかって食べる国は、主にお米を主食としているところです。日本・中国・韓国・シンガポール・ベトナム・タイなどです。	664
16 (金)	ごはん 牛乳 春巻き そえ野菜 ピリ辛スープ	米 あぶら ごま ごまあぶら	牛乳 はるまき とうふ みそ とうぼんじやん	もやし にんじん コーン たまねぎ こまつな ねぎ にんにく	お箸は竹、金属、木、漆など色々な素材で作られています。日本では、魚を食べやすいように先に向かって細く作られています。	712
19 (月)	ごはん 牛乳 サバ生姜煮 ほうれん草のごまあえ みそ汁	米 ごま さといも	牛乳 さば とうふ みそ	ほうれんそう もやし しめじ にんじん たまねぎ ねぎ	豆腐は大豆から作られています。大豆は「畑の肉」と言われるくらい、体をつくるたんぱく質がたっぷりと入っています。	659
20 (火)	パン 牛乳 マカロニクリーム煮 三色サラダ	パン マカロニ じゃがいも ルウ あぶら ドレッシング	牛乳 とりにく ささみ	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゃべつ もやし コーン	たんぱく質には肉や魚の【動物性】と大豆などの【植物性】があり、どちらの食品も食べることで、より効率的に体をつくることができます。	671

日	こんだて	エネルギーのもとになる	血や筋肉・骨など体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
21 (水)	ごはん 牛乳 とりすきに こまつナムル	米 ごまあぶら	牛乳 とりにく あつあげ ちくわ	はくさい しらたき にんじん しめじ こまつナ もやし	厚揚げは大豆から豆腐を作り、それを油で揚げたものです。大豆は豆腐や揚げ、味噌、醤油など色々な形を変えて食べられています。	645
22 (木)	パン 牛乳 糸コンチャプチェ 中華コーンスープ	パン ごまあぶら ごま かたくりこ	牛乳 ぶたにく	にんにく こんにやく にんじん ピーマン もやし ほうれんそう たまねぎ コーン ほししいたけ	お箸を使ってごはんつぶをつまめるかな？お茶碗にごはんつぶが残らないように、お箸の正しい使い方でお米をつまんでみましょう。	583
23 (金)	今日は「天皇誕生日」です。学校は休みです。					
26 (月)	かわり手巻き 牛乳 ひじきそぼろ ツナマヨ キムチとんじる	米 あぶら マヨドレ	牛乳 のり ぶたにく ひじき ツナ とうふ みそ	にんじん いんげん きゃべつ コーン にんじん だいこん こんにやく はくさい キムチ ねぎ	豆腐や味噌など返信上手な大豆は、日本では弥生時代(やよいだい)から栽培されています。和食には欠かせない食べ物です。	640
27 (火)	パン 牛乳 豆乳春雨スープ 根菜サラダ	パン はるさめ ドレッシング	牛乳 ぶたにく とうにゆう	たまねぎ きゃべつ にんじん ねぎ ごぼう れんこん えだまめ コーン	豆乳も大豆から作られます。体をつくる「たんぱく質」が多いので、牛乳の代わりに飲んでいる人も多いです。	568
28 (水)	ごはん ゆかりこ 牛乳 とうふこのにも きのこさといものみそしる	米 あぶら さといも	牛乳 とうふこ あげ とうふ みそ	しそ たまねぎ にんじん だいこん ねぎ えのき しめじ	豆腐粉は高野豆腐を粉にしたものです。これももちろん、【大豆】から作られています。今日は揚げも味噌も豆腐も。大豆ずくの給食です。	646
29 (木)	パン 牛乳 メンチカツ そえ野菜 コンソメスープ	パン あぶら たれ じゃがいも オリーブオイル	牛乳 メンチカツ	きゃべつ もやし コーン たまねぎ にんじん いんげん	今日は2月29日、4年に1回の「うるう年」にだけある「1日」です。いつものは2月28日までしかないですね。どうしてうるう年ってあるのでしょうか？	668

※ 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

はしの持ち方 レッスン!



和食では食事の時に「おはし」を使いますね。今月はおはしの持ち方を練習してみましょう。自分にぴったりのおはしは使いやすいので、一度確かめてみていいですね。

My-Hashi

自分にぴったりのはしを持とう!

17cm
16cm
15cm
14cm

19.5cmのはし

親指と人さし指を直角に結んだ長さ×1.5

手首から中指までの長さ×1.2

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

畑の肉 大豆のパワー



大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから畑の肉と呼ばれています。たんぱく質は100g当たり乾燥で35.3g、ゆででも16gになります。また、三大栄養素である、炭水化物、脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミンB1、E、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。