



【配布用献立表】



平成27年度 2月

日野市立仲田小学校

| 日 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉になる | | 黄の仲間 熱や力の元になる | | 緑の仲間 体の調子を整える | | エネルギー たんぱく質 | ランチ ルーム |
|-----|---|---|-----------------------|--|-------------------------|---|--|------------------------------------|------------|
| 1月 | バエリア 牛乳 じゃが芋のハニーサラダ 野菜スープ | ベーコン 鶏肉 | 牛乳 | こめ じゃがいも はちみつ さとう | 油 バター | にんじん 赤ピーマン ピーマン こまつな | たまねぎ キャベツ きゅうり | 617 kcal 22.3 g | / |
| 2火 | ★かみたくごはん 牛乳 ししゃもと大豆の唐揚げ かぶの香漬け とっちゃんげ汁 | 大豆 油揚げ 鶏肉 | 牛乳 ししゃも | こめ でんぷん 白玉粉 小麦粉 さとう | ごま 油 | にんじん 大根 かぶ キャベツ えのきたけ | 693 kcal 21.7 g | 2年生 | / |
| 3水 | いわしのかば焼き丼 牛乳 野菜のおひたし けんちん汁 ★かみひみこ豆 | いわし 油揚げ 鶏肉 豆腐 かまぼこ 大豆 きな粉 | 牛乳 スキムミルク | こめ でんぷん さとう こんにゃく | ごま 油 | みずな にんじん | だいこん ねぎ | 740 kcal 35.2 g | / |
| 4木 | 黒砂糖パン 牛乳 ウィンナーのクリーム煮 フレンチサラダ みかん | ベーコン ウィンナー | 牛乳 生クリーム | パン 小麦粉 じゃがいも さとう | 油 バター | にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし みかん | 608 kcal 18.3 g | 6-1 | / |
| 5金 | ★ひみこの歯がいーぜかみ豆ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き 白菜の変わり漬け むらくも汁 | 鶏肉 大豆 油揚げ さば 豆腐 卵 | 牛乳 ひじき | こめ こんにゃく さとう でんぷん | 油 ごま | にんじん こまつな | しょうが はくさい たまねぎ | 622 kcal 32.5 g | 6-2 |
| 8月 | やきそばパン 牛乳 カリカリ豆サラダ ABCスープ ネーブル | 豚肉 大豆 ベーコン 鶏肉 | 牛乳 あおのり ちりめんじゃこ | パン 蒸し中華めん さとう ワンタンの皮 マカロニ | 油 | にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ きゅうり ネーブル | 631 kcal 28.7 g | / |
| 9火 | 麦入りごはん 牛乳 肉じゃがコロケ ポイルキャベツ なめこ汁 | 豚肉 卵 豆腐 みそ | 牛乳 | こめ 大麦 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 | 油 | にんじん パセリ こまつな | ごぼう たまねぎ キャベツ なめこ 長ねぎ | 687 kcal 22.7 g 5年生 社会科見学 | / |
| 10水 | 里芋ごはん 牛乳 サケのごまマヨネーズ焼き 茎若布と野菜の炒め煮 野菜汁 | 油揚げ 鶏肉 さけ 豆腐 | 牛乳 くわかめ チーズ | こめ さとう さとう こんにゃく でんぷん | 油 バター マヨネーズ ごま | にんじん | 干し椎茸 たまねぎ キャベツ もやし ごぼう ねぎ だいこん | 685 kcal 28.3 g | / |
| 12金 | チョコかけパン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ りんご | 豚肉 大豆 | 牛乳 生クリーム チーズ | パン チョコレート じゃがいも 小麦粉 さとう | 油 アーモンド バター | にんじん トマト | たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご | 718 kcal 25.7 g | / |
| 15月 | ジャンバラヤ 牛乳 ポテトサラダ キャベツの豆乳スープ はっさく | 鶏肉 ウィンナー ハム ベーコン 豆乳 | 牛乳 | こめ じゃがいも さとう 小麦粉 | 油 マヨネーズ | にんじん ピーマン | たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ はっさく | 654 kcal 23.3 g | / |
| 16火 | 白飯 乳酸飲料 とりくアーモンドがらめ きゃべつのあえもの かぶのみそしる | 鶏肉 粉かつお 油揚げ みそ | 乳酸飲料 | こめ でんぷん 小麦粉 さとう | 油 アーモンド | にんじん | キャベツ かぶ えのきたけ 長ねぎ | 680 kcal 27.6 g | 3年生 |
| 17水 | スパゲティミートソース 牛乳 コールスローサラダ 野菜スープ | 豚肉 大豆 ベーコン | 牛乳 チーズ | スパゲティ さとう 小麦粉 | 油 バター | にんじん トマト こまつな | たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ とうもろこし | 648 kcal 32.7 g | / |
| 18木 | 白飯 牛乳 ぶりの照り焼き ごまずあえ 豚汁 | ぶり 豚肉 豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 | こめ さとう じゃがいも こんにゃく | 油 ごま | こまつな にんじん | はくさい もやし ごぼう だいこん 長ねぎ | 672 kcal 32.2 g | / |

| 日 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉になる | | 黄の仲間 熱や力の元になる | | 緑の仲間 体の調子を整える | | エネルギー たんぱく質 | ランチ ルーム |
|-----|---|----------------------------------|-----------------|------------------------------------|----------------|----------------------|--|------------------------------------|------------|
| 19金 | チャーハン 牛乳 中華和え 中華風コーンスープ りんご | ベーコン なると 豚肉 卵 | 牛乳 わかめ | こんにゃく さとう でんぷん こめ | 油 ごま | にんじん ピーマン こまつな | たまねぎ 干し椎茸 だいこん とうもろこし もやし りんご | 579 kcal 24.6 g | / |
| 22月 | そぼろごはん 牛乳 おかか和え 五目汁 | 豚肉 大豆 卵 鶏肉 油揚げ 豆腐 | 牛乳 | こめ さとう | 油 | にんじん ほうれんそう | ごぼう 干し椎茸 キャベツ もやし だいこん えのきたけ ぶなしめじ はくさい | 611 kcal 28.1 g | 1-1 |
| 23火 | 味噌ラーメン 牛乳 蒸しチーズもち いよかん | 豚肉 みそ | 牛乳 チーズ のり | 中華めん もち | 油 | にんじん ほうれんそう | もやし キャベツ とうもろこし 長ねぎ いよかん | 670 kcal 33.0 g 6年生 社会科見学 | 1-2 |
| 24水 | わかめごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き カブの柚子漬け かき玉汁 | サケ みそ 卵 | 牛乳 | こめ 大麦 さとう でんぷん | 油 バター ごま | にんじん こまつな | えのきたけ たまねぎ ぶなしめじ キャベツ かぶ ゆず 干し椎茸 たけのこ | 602 kcal 29.9 g | / |
| 25木 | フレンチトースト 牛乳 豆のシチュー サラダりんごソース | 卵 いんげん豆 鶏肉 | 牛乳 生クリーム | 食パン さとう じゃがいも 小麦粉 | 油 バター | にんじん | たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり りんご | 607 kcal 21.9 g | / |
| 26金 | ごまごはん 牛乳 春巻き 野菜のボン酢和え 豆腐入りわかめスープ | 豚肉 豆腐 | 牛乳 わかめ | こめ はるさめ さとう はるまきの皮 小麦粉 | 油 | にんじん こまつな | たけのこ もやし 干し椎茸 もやし はくさい かぼす | 598 kcal 25.2 g | / |
| 29月 | 白飯 牛乳 イカフライ ★いちよう元気炒め どさんこ汁 | いか 卵 豚肉 みそ 豆腐 | 牛乳 | こめ 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも | 油 バター | にんじん ピーマン | もやし キャベツ とうもろこし たまねぎ | 616 kcal 27.0 g | / |

*都合により献立及び食材を変更する等があります。ご了承ください。

※11月に4年生が★「かみかみメニュー」に名前を付けよう」という授業を行いました。かみごたえのあるメニューに名前を付けました。

- 2日(火)・・・たくあんごはん、「かみたくごはん」になります。
- 3日(水)・・・きなこ豆は「かみひみこ豆」になります。
- 5日(金)・・・まめひじきごはんは「ひみこの歯がいーぜかみ豆ごはん」になります。
- 29日(月)・・・野菜炒めは、「いちよう元気炒め」になります。



〈授業後に4年生の保護者の方から感想をいただきましたので紹介します〉

- ・よくかむことは、あごの発達によいのは知っていましたが、こんなによいことばかりだったとは知りませんでした。
- ・子供よりも親のほうが、かんでいないと思いました。家族で気を付けたいと思います。
- ・家庭では、よくかんで食べるメニューが、少なくなってきたので意識してかみごたえのあるものを出して食べてもらおうと思います。
- ・根菜料理を家でも作るようになりました。

また、家庭での「かみかみメニュー」は、きんぴらごぼうやレンコン料理などの根菜料理、小魚やロース肉などを出しているそうです。

- ※3日(水)・・・いわしのかば焼き丼・きなこ豆(かみひみこ豆)は、節分の行事食です。
- ※12日(金)・・・バレンタインデーにちなんでチョコかけパンを作ります。

※低学年の保護者の方へ・・・2月の旬の果物として柑橘類のはっさくやいよかんが出ます。お家で食べる練習をお願いします。
 ※3年1組「からっぽ賞」100枚超えました!!インタビュー記事は、裏面に載せてありますのでご覧ください。



☆ふれあい給食のお知らせ

- ・2日(火)は、2年生、16日(火)は、3年生が、感謝の気持ちをこめて、日頃からお世話になっている方々と給食と一緒に食べます。
- ・ふれあい給食の時には、デザートとしてオレンジゼリーが出ます。
- ・ふれあい給食を行っていない学年は、1年生・5年生は17日(水)、6年生は、2日(火)にオレンジゼリーが出ますのでお楽しみに!!