

がつこんだてよていひょう 2月献立予定表

令和7年度 木江小学校



日曜	こんだてめい 献立名	I栄養 たんぱく質 カルシウム	あか おもにからだを つくるもとになる	みどり おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	き おもにエネルギーの もとになる			
2月	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのトマトに キャベツとちくわのサラダ ふのみそしる	640kcal 28.1 g 348 mg	とりにく ちくわ とうふ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ なましいたけ	こめ むぎ さとう ふ	オリーブオイル なたねあぶら ごま	
3火	てまきおにぎり ぎゅうにゅう こいわしとポテトのからあげ うめおかかええ とんじる ふくまめ	626 28.3 440	かつおぶし ぶたにく あつあげ だいず	あかじそ こまつな にんじん にら	うめぼし きゃべつ もやし ごぼう だいこん こんにゃく	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	ごま なたねあぶら	
4水	ロールパン ぎゅうにゅう やさいたつぷりビーフンいため ちゅうかスープ ミルクかんでん	635 27.5 427	ぶたにく ひらてん とうふ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ きゃべつ にんにく ほししいたけ ブルーベリー	パン ビーフン さとう	ごまあぶら	
5木	こぎつねずし ぎゅうにゅう やさしいため いわしだんごのすましじる	595 25.7 324	あぶらあげ たまご かまぼこ ぶたにく (いわしつみれ)	にんじん ちんげんさい ねぎ	ごぼう ほししいたけ キャベツ 玉ねぎ だいこん なましいたけ	こめ さとう	なたねあぶら バター	
6金	しろごはん ぎゅうにゅう はつぼうさい だいこんとえだまめのサラダ かにたまスープ	563 24.4 326	うずらたまご たまご ぶたにく かまぼこ たまご カニかまぼこ	ちんげんさい にんじん にら	キャベツ もやし しょうが ほししいたけ だいこん きゅうり えだまめ たまねぎ	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら なたねあぶら	
9月	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげのマーボーいため にくだんごのスープ ぼんかん	640.2 26.7 304	あつあげ ぶたミンチ (にくだんご)	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ほししいたけ はくさい なましいたけ ぼんかん	こめ むぎ でんぶん	ごまあぶら	
10火	チキンライス ぎゅうにゅう ポテトサラダ はくさいのたまごスープ	581 24.6 314	とりにく ぎよにくソーセージ たまご とうふ	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ はくさい	こめ じゃがいも	バター なたねあぶら マヨネーズ	
12木	ちゅうかまぜごはん ぎゅうにゅう いかとやさいのサラダ ワタンスープ はるみ	569 23.7 279	ぶたにく いか	にんじん ねぎ ブトマト ロッコリー	ほししいたけ たけのこ しょうが キャベツ はくさい たまねぎ はるみ	こめ さとう (ワタナン)	ごまあぶら なたねあぶら	
13金	しろごはん ぎゅうにゅう あじのみそマヨやき きりぼしだいこんのごまずあえ はくさいのみそしる	568 26.8 343	あじ ロースハム あぶらあげ	にんじん ねぎ	ほしだいこん キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	こめ さとう	マヨネーズ ごま	
17火	しろごはん ぎゅうにゅう にくどうふ ひじきサラダ だいこんのみそしる	614 25.7 405	ぎゅうにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな だいこんば にんじん	たまねぎ なましいたけ いとこんにゃく キャベツ コーン だいこん	こめ さとう	なたねあぶら
18水	ロールパン ぎゅうにく マカロニグラタン やさいスープ ヨーグルトあえ	602 26.2 519	はたてかいばしら	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ バナナ みかん パイン もも りんご レーズン	パン マカロニ こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	バター	
19木	<u>いりだいずごはん</u> ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに さつまいものみそしる 	624 27.7 361	だいず ひらてん とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ ほししいたけ グリンピース	こめ さとう さつまいも	なたねあぶら	
20金	しろごはん ぎゅうにゅう チキンチンごぼう わふうサラダ かきたまじる	662 31.5 371	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん だいこんば こまつな	ごぼう しょうが はくさい なましいたけ	こめ こむぎこ でんぶん さとう	なたねあぶら
24火	ターメリックライス&キーマカレー ぎゅうにゅう アーモンドあえ あんにんフルーツ	693 26.3 411	ぎゅう・ぶたミンチ だいずミート だいず ひよこまめ むらさきいんげん	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ セロリー にんにく しょうが りんご キャベツ もも りんご パイン みかん バナナ	こめ あんにんどうふ	バター アーモンド
25水	しよくパン いちごジャム ぎゅうにゅう ビーフンチュー マカロニサラダ しらぬい(デコボン)	664 29.3 260	ぎゅうにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しらぬい(デコボン)	パン ジャム じゃがいも こむぎこ マカロニ	バター マヨネーズ
26木	やきとりどん ぎゅうにゅう せとうちサツパリサラダ わかめのみそしる	658 31.1 376	とりにく ちくわ ツナ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ しろねぎ しょうが なましいたけ はくさい レモン	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら マヨネーズ
27金	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりコロッケ そえやさい あつあげのみそしる ヨーグルト	744 26.8 468	ぎゅうミンチ たまご あつあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも パンこ こむぎこ	バター なたねあぶら

おおさかみじまきゅうしよくとういつ 大崎上島給食統一メニュー (保存食を使用した料理)

2月の食育の日(19日)は、炒り大豆を入れた「炒り大豆ごはん」を出します。(レシピは裏面)



だいず えいようか 大豆の栄養価

- ◎たんぱく質は、人間の筋肉や内臓などを作っている成分です。ゆで大豆の約15%は、たんぱく質です。肉は20%前後、卵は13%がたんぱく質です。それが大豆が「畑の肉」といわれる理由です。
- ◎そのほかにも、脂質やビタミンB群、食物センイなどを、バランスよく含んでいます。

だいず れきし 大豆の歴史

- ◎中国では大昔(4000年以上前)から栽培されていたようです。日本には、約2000年前に中国から伝わってきたとされています。
- ◎豆腐などの加工品や加工方法は、1300年頃に中国から伝わりました。その後、技術も発達し色々な加工品が生まれました。