



2月 こんだてよていひょう



小林東方学校給食センター

日 曜	こんだて名	黄の食品 熱や力のもとになる	赤の食品 血・肉・骨をつくる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal) タンパク質 (g) 脂質 (g)	ひとくちメモ	
給食で使う食材を黄・赤・緑の3つの働きに分けています。						リクエスト献立 今月は、 幸ヶ丘小 のリクエスト献立です。お楽しみに！ 9日(水) ☆ドライカレー ☆ブロッコリーのサラダ	
1 火	むぎごはん じゃがいものそばろに ばいにくのあえもの	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	ぶたにく あつあげ あおめ ちくわ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし ばいにく うめ	588 21.2 15.4	※【県産農畜水産物応援消費推進事業】 国からの補助 22日(火) 宮崎牛	
2 水	むぎごはん とりのからあげ おかかあえ わんたんスープ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら わんたん	とりにく かつおぶし	ほうれんそう きゅうり しめじ たまねぎ にんじん もやし ねぎ	629 26.1 17.9		
3 木	【節分】 コッペパン こくとうビーンズ いわしのトマトに そえやさい とうにゅうのクリームに	コッペパン こめこ じゃがいも さとう ドレッシング ひよこまめ あおえんどうまめ レッドキドニー しろういげん パター こくとう	いわし とりにく あおめ とうにゅう だいず	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん マッシュルーム	755 34.3 30.3		
4 金	わかめごはん みそにこみうどん ゆずすあえ	こめ うどん さとう	わかめ とりにく あぶらあげ みそ かまぼこ	はくさい ねぎ しいたけ にんじん だいこん きゅうり ゆずかじゅう	590 23.5 11.7	3日 節分 「鬼は～そと～。福は～うち～」 2月3日は、節分です。節分は季節の分かれ目の意味です。節分に豆をまく行事は、中国から伝わりました。病気など、悪いことを鬼がもたらすと考えられていたので、鬼を追い払うために行う行事で、奈良時代に始まったそうです。 せつぶん	
7 月	むぎごはん ホイコーロー はるさめスープ	こめ むぎ さとう ごまあぶら はるさめ	ぶたにく あつあげ ベーコン	たけのこ キャベツ ピーマン しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	619 22.6 20.5		
8 火	むぎごはん さかなのやさいあんかけ こめこのだごじる	こめ むぎ あぶら でんぶん こめこ	シイラ あおめ とりにく あぶらあげ	しいたけ たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	634 29.8 16.7		
9 水	【幸ヶ丘小リクエスト】 ☆ドライカレー ☆ブロッコリーのサラダ	こめ ひよこまめ あおえんどうまめ レッドキドニー あぶら	ぎゅうにく ぶたにく あおめ チーズ とりにく	たまねぎ にんじん りんご ブロッコリー きゅうり コーン	659 25.9 23.4	7日 回鍋肉(ホイコーロー) 回鍋肉は、中華料理です。お肉を炒めていったん取り出し、野菜を炒めて取り出しておきます。次にねぎやしょうが、にんにくを炒めていい香りが出てきたら、お肉と野菜を鍋に戻し味付けをしたらできあがりです。「回鍋(ホイコー)」とは、一度炒めた食材を、また鍋に戻して調理するという意味だそうです。お家でも挑戦してみてくださいね。	
10 木	こくとうパン バスターイブイヤベース にゅうがなつドレッシングあえ	こくとうパン マカロニ じゃがいも ドレッシング	ウインナー いか えび ツナみずに	たまねぎ にんじん パセリ トマト きゅうり キャベツ コーン	593 26.7 21.1		
11 金	建国記念の日						
14 月	【バレンタイン】 ピラフ グラタン オニオンスープ チョコ布林	こめ パター じゃがいも こめこ あぶら さとう でんぶん チョコ布林	ウインナー あおめ とうにゅう おから ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ほうれんそう ブロッコリー	692 17.2 28.7	18日 ピリ辛小松菜のナムル 小林高校の生徒さん考案のレシピです。 材料 小松菜 ①小松菜は3cmくらいに切り、にんじんは千切りにする。 鶏ささみ ②①を耐熱皿に入れ、レンジで2分程度加熱する。ささみはラップに包み、2分程度レンジで加熱する。 ごま油 ③②が冷めたら、野菜は水気を絞り、ささみはさいておく。 キムチ ④③とキムチ、うす口しょうゆをすべてボウルに入れ、よく和えたら完成。 うす口しょうゆ	
15 火	むぎごはん にしめ ごまマヨネーズあえ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう マヨネーズ ごま	とりにく ちくわ あつあげ こんぶ ツナみずに	だいこん にんじん たけのこ ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり	609 25.5 17.9		
16 水	【こばやし地産地消の日】 むぎごはん ぶたにくのしょうがやき きんかん せんぎりだいこんのみそしる	こめ むぎ さといも さとう	ぶたにく あつあげ みそ 三共ミートさんからの提供の豚肉です。	りんご たまねぎ にんじん ピーマン きんかん せんぎりだいこん ねぎ	631 27.8 16.7		
17 木	ミルクパン スパゲティナポリタン アーモンドサラダ	ミルクパン スパゲティ バター さとう アーモンド	ウインナー ハム	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン キャベツ きゅうり	599 25.9 21.4	《生徒さんのコメント》 野菜たっぷりて、和えるだけなので簡単にできます。キムチの量をお好みで調整したり、他の調味料で和えたりなど、アレンジ豊富です。夕食の1品やお弁当の作り置きとしていかがですか？ 給食では材料や作り方を給食用に少し変更しています。今後コラボレシピの開発をして給食に出せるとうれいですね。	
18 金	むぎごはん あげはるまき ピリからこまつのナムル たまごスープ	こめ むぎ はるさめ あぶら でんぶん さとう こむぎこ ごま ごまあぶら	とりにく ベーコン たまご ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな きゅうり しいたけ ねぎ コーン	660 19.3 23.3		
21 月	むぎごはん とりにくのだいずのひじきに キャベツとちくわのあえもの	こめ むぎ こんにやく さとう マヨネーズ	とりにく ひじき だいず あつあげ すりみてんぶら あおめ ちくわ	にんじん キャベツ きゅうり	632 25.9 20.9		
22 火	ビビンバどん わかめスープ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ごま	※みやざききゅう たまご ベーコン わかめ とうふ	ほうれんそう にんじん もやし しいたけ たまねぎ ねぎ	620 26.1 20.7	22日 ビビンバ丼 ビビンバは韓国語では「ビビンパツ」と言い、「ビビン」は混ぜる。「パツ」はごはんという意味で、朝鮮半島の混ぜごはんです。ごはんの上に、もやしや人参などの野菜、お肉をのせて、コチュジャン、ごま油などの調味料を混ぜて食べます。給食でも、ごはんの上にかけて、混ぜて食べてください。	
23 水	天皇誕生日						
24 木	フィッシュバーガー(フィッシュフライ・やさしい) 1しよくケチャップソース かぼちゃのポタージュ	ハンバーガーパン パンこ あぶら でんぶん こめこ マヨネーズ なまクリーム	すけそくだら とりにく あおめ	キャベツ きゅうり かぼちゃ たまねぎ にんじん	705 31.2 27.2		
25 金	むぎごはん さばゆずみそに あまずあえ あおさじる	こめ むぎ さとう こめこ	さば みそ とうふ あおさ	ゆず だいこん にんじん しめじ ねぎ	601 25.3 20.5		
28 月	むぎごはん しそあじひじき ほっかいよせなべ ちりめんのすのもの	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ひじき ぶたにく さけ とうふ とうにゅう みそ ちりめん わかめ	しそのみ にんじん はくさい だいこん コーン しめじ ねぎ きゅうり	604.0 26.1 16.7		

※天候や材料の都合により献立や材料を変更することがあります。

※基準になる3・4年生の1食あたりのエネルギー量とタンパク質量、脂質量を載せています。成長にあわせて、1・2年生は1割減、5・6年生は1割増の量を出します。