

よていこんだてひょう (小学校)

令和4年2月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	料理名	飲み物 など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
1 火	ソフトめん *ミートソース	*はくさいのサラダ (パンドレ) ヨーグルト	ぎゅうにゅう	ソフトめん、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたんばく、レンズまめ、チーズ、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、さやいんげん、トマトピューレ、はくさい、もやし、チンゲンさい	659 kcal 28.5 g
2 水	*ひじきごはん	*はくさいのみそしる *なまあげのなんばんに *きりぼしだいこんとわかめのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、あぶら、さとう、でんぷん	とりにく、ひじき、あぶらあげ、かつおぶし、ぎゅうにゅう、とうふ、みそ、なまあげ、ぶたにく、だいたんばく、わかめ	にんじん、はくさい、ながねぎ、しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、キャベツ、もやし	601 kcal 29.3 g
3 木	ごはん ※ 節分献立	*ぶたにくとこんにやくのいためじる だいたんばくとじゃこのカリカリあげ *にくじゃが	ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、あぶら、でんぷん、さとう、ごま、じゃがいも、こんにやく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたんばく、ちりめんじゃこ	はくさい、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、えのき、しいたけ、さやいんげん	601 kcal 24.6 g
4 金	むぎごはん	*マーボー豆腐 たまごこんにやくのいりに *キャベツともやしのナムル (ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん、こんにやく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたんばく、とうふ、レンズまめ、みそ	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ながねぎ、にら、キャベツ、もやし	603 kcal 25.7 g
7 月	てづくりガーリックトースト	*やさしいスープに スクランブルエッグ スパゲティパジャリコソテー	ぎゅうにゅう	パン、バター、マーガリン、じゃがいも、あぶら、さとう、スパゲティ	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、とうにゅう	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ	623 kcal 24.7 g
8 火	むぎごはん *チキンカレー	*もやしサラダ (わふうドレ) みかんゼリー	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ、ゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、レンズまめ、だっしふんにゅう、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、トマト、こまつな、もやし	618 kcal 20.7 g
9 水	よこわりまるパン	*マカロニスープ てづくりコロック(ソース) *さんしょくソテー	ぎゅうにゅう	パン、マカロニ、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、パンこ	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、だいたんばく	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えだまめ、とうもろこし	606 kcal 26.1 g
10 木	ごはん	*ワントンスープ とりにくのからあげ *こまつなとキャベツのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ワントンのかわ、でんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたんばく、とりにく	しょうが、にんじん、もやし、チンゲンさい、ながねぎ、こまつな、キャベツ	600 kcal 25.0 g
14 月	ココア しよくパン	*ピーズシチュー *ほうれんそうとキャベツのソテー *はくさいともやしのサラダ (こうみしおドレ)	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、だいたんばく、きんときまめ、ぶたにく、なまクリーム、ハム	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトピューレ、キャベツ、ほうれんそう、はくさい、もやし	555 kcal 22.5 g
15 火	わかめごはん	*なめこのみそしる ぶりのてりやき *こまつなのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	コーヒー ぎゅうにゅう	こめ	わかめ、コーヒーぎゅうにゅう、あぶらあげ、とうふ、みそ、ぶり、かつおぶし	なめこ、たまねぎ、ながねぎ、しょうが、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	600 kcal 27.6 g
16 水	はちみつしよくパン	*もやしスープ ししよものハーフチーズあげ② マカロニのケチャップソテー	ぎゅうにゅう	パン、こむぎこ、あぶら、マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ししよも、チーズ、ハム	もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン	594 kcal 26.3 g
17 木	*キャロットライス ホワイトソース	やきウインナー② *だいこんサラダ (ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、バター、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、いんげんまめ、なまクリーム、とうにゅう、ウインナー	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、さやいんげん、キャベツ、もやし、だいこん	600 kcal 23.9 g
18 金	くろごとうしよくパン	*やさしいスープ チキンカツ(ソース) もやしソテー	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こむぎこ、パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン	569 kcal 31.3 g
21 月	ごはん ※ 富山県の郷土料理	*きのこいりみそしる さばのカレーあげ *おすわい	むぎちや	こめ、じゃがいも、こんにやく、あぶら、こむぎこ、さとう	ぶたにく、とうふ、みそ、さば、あぶらあげ	なめこ、しめじ、だいこん、ごぼう、ながねぎ、にんじん	590 kcal 21.1 g
22 火	しよくばん	*マカロニのクリームに ツナペースト (ノンエッグマヨ) *キャベツソテー	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、じゃがいも、マカロニ、バター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム、ツナ、ハム	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、こまつな	584 kcal 27.1 g
24 木	ごはん	*わかめとほくさいのみそしる *なまあげのステーキ *くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、こんにやく、ごま	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ、なまあげ、くきわかめ、ぶたにく	たまねぎ、ながねぎ、はくさい、しょうが、にんにく、りんご、にんじん、ごぼう、さやいんげん	582 kcal 24.8 g
25 金	ごはん	*とんじる ハムいりたまごやき *キャベツのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こんにやく、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、たまご、ハム	だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、たまねぎ、キャベツ、こまつな	591 kcal 27.3 g
28 月	ごはん ※ 韓国料理	*もやしのタンダンスープ かんこくふうにくじゃが *ビーフンのちゅうかいため	ぎゅうにゅう	こめ、はるさめ、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも、ビーフン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたんばく、みそ	にんにく、しょうが、もやし、はくさい、チンゲンさい、にんじん、ながねぎ、しいたけ、はんのうねぎ、たまねぎ、ピーマン、きくらげ	625 kcal 23.7 g
<p>・都合により献立が変更になる場合があります。 ・2月28日(月)が今月の引き落とし日になります。前日までに口座の残高を確認してください。 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414</p>							日の出町平均 600 25.1 学校給食摂取基準 (範囲) 640 (18~32)

大豆のよさを見直そう!

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

※ 今月の日の出の野菜 ※
 献立表※マークの料理に入っています。感謝していただきます♪
 人参(原島さん)・長ねぎ(門馬さん)
 大根・キャベツ(馬場さん)・白菜(松本さん)

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……………貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……………丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……………疲労回復効果
- 食物繊維……………便秘予防
- 大豆イソフラボン……………骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……………便秘予防
- サポニン……………抗酸化作用
- レシチン……………動脈硬化予防

※ 大豆における有効性については、まだ十分な情報はありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

© 1日(火)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。