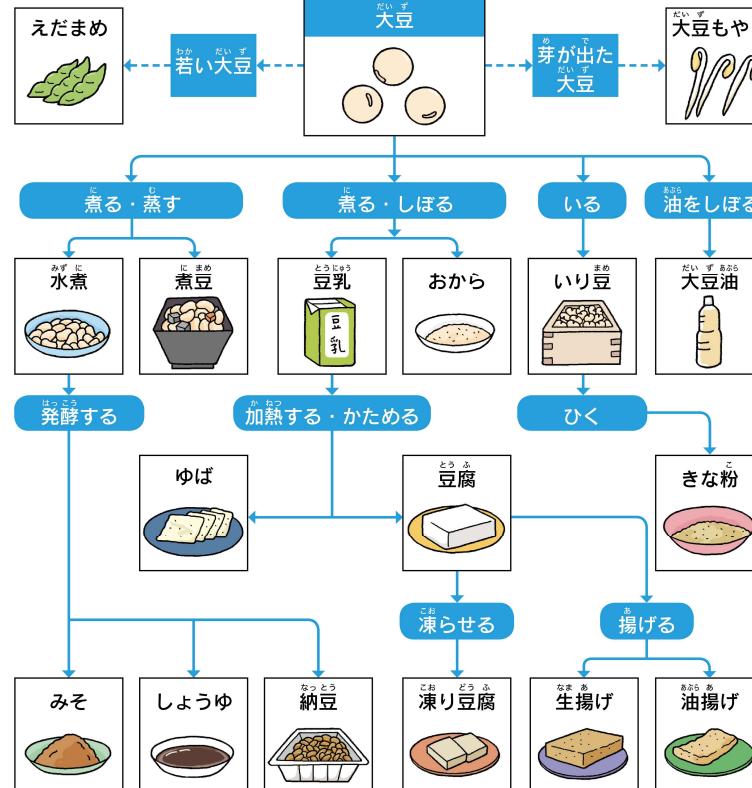


2月

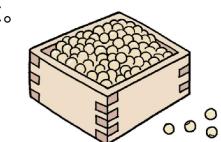
きゅうしょく 給食だより

2月2日は「節分」です。給食室では「鰯の蒲焼き」と「打ち豆汁」をつくります。打ち豆とは、大豆を蒸して、木づちで1つ1つ潰して花型にし乾燥させたものです。「打ち豆汁」は滋賀県や福井県に伝わる郷土料理で、かぶや大根、里芋などと一緒に打ち豆を煮て、味噌汁にしたものです。

姿をかえる大豆



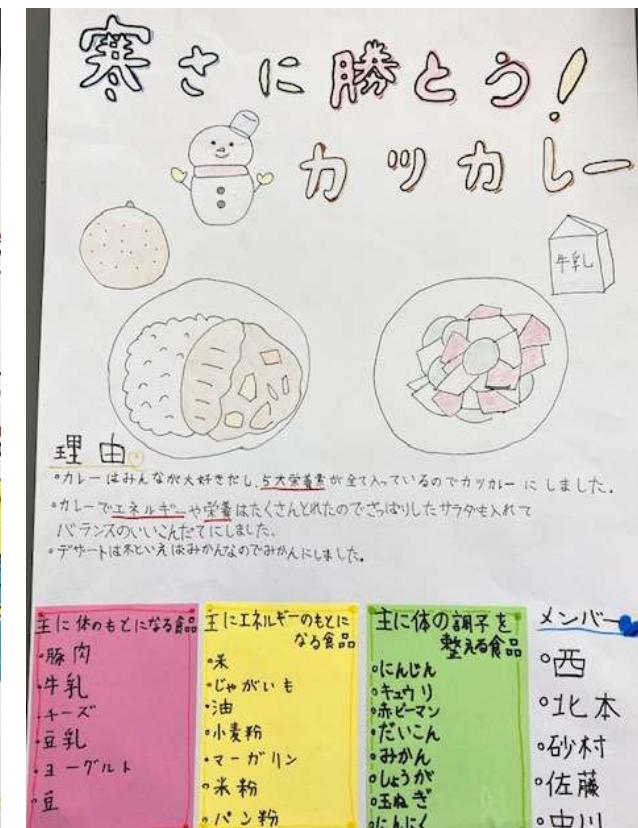
大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されていて、和食に欠かせない食品です。生の大豆は、独特のにおいや、苦みや渋みがあるため、食べやすくするために、さまざまな工夫がされて、多くの加工品ができました。



☆6年生の考えた献立☆

12月に6年生が家庭科の授業で、曾谷小の皆さんのことを考え、おいしくて、栄養バランスの整った素敵な献立を考えてくれました。学年でプレゼンテーションを行い、クラスで1つ、代表献立を決めました。

14日(金)に、6年1組の「HAPPYバレンタイン」献立
25日(火)に、6年2組の「寒さに勝とう！カツカレー」献立
が登場します！お楽しみに♪

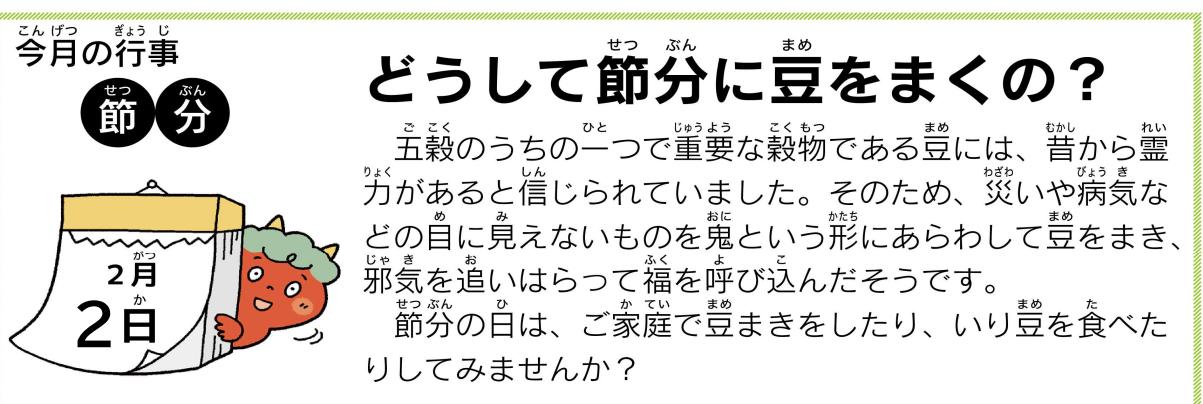


日	曜日	こんだて	あか 赤	黄	みどり 緑	
3月	月	しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート サユウニユウ	血や骨、肉を つくるもの	ねつ なるもの	からだの調子を とど 整えるもの	
	火	ごはん いわしのかばやき こますえ うつまめじる ぎゅうにゅう	いわし	こめ にまきこあぶらさとうこま こまさとう さといも	しょうが ほうれんそう もやしにんじん だいこんにんじんまいだけながねぎ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.0 g せつぶんこんだて 節分献立
	水	むぎごはん ガパオライス やさいチップ フォー ぎゅうにゅう	とり たいす とり ぎゅうにゅう	こめ あぶらさとう さつまいもあぶら こまあぶら フォー	おおむぎ にんにく しょうが だまねぎ あかビーマンビーマン かぼちゃれんこんにんじん しょうがにんじん ながねぎ こまつな もやしこねぎ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.9 g
	木	カレーラン かいそうきんびらサラダ さつまいもむしパン ぎゅうにゅう	ふた さばしこんぶ かいそうちくわ ぎゅうにゅうとうにゅう ぎゅうにゅう	うどん さとう さとうあぶら こまあぶら むしパンミックス さつまいも さとう あまなつとう	おんせん たまねぎ しいたけ にんじん ながねぎ こまつな だいこん キャベツ コーン こぼう	エネルギー 554 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.3 g
	金	ごはん コロコロケチャップあえ たまごとわかめのスープ はなみかん ぎゅうにゅう	ふたレバー ふたわかめ たまご ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら じゅがいち さとう あぶら でんぶん こまあぶら	しょうがにんにくにんじん ビーマン にんにく しょうが はくさい チングンサイ しいたけ ながねぎ みかん	エネルギー 592 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.0 g
4月	月	ごはん たまごやき しらすサラダ いかとさといものうまい ぎゅうにゅう	たまご ちりめんじゅこ とりいか さばし ぎゅうにゅう	こめ さとう こま こまあぶら さとう あぶら さといも こにんやく さとう	きゅうり キャベツ にんじん にんじんたけのこ しいたけ さやいんげん	エネルギー 594 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.0 g
	火	むぎごはん こもくどうふどんのぐ パンソース フルーツあんにん ぎゅうにゅう	ふたとうふ みそ ハム さとう ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ さとう こまあぶら さとう	おおむぎ にんにく しょうが だいこん にんじん ながねぎ チングンサイ はくさい きゅうり にんじん みかん もち パイン	エネルギー 617 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.1 g
	水	むぎごはん ハヤシライス じゃがいものハニーサラダ りんこ ぎゅうにゅう	ふた だいす しろなまめ チーズなまクリーム	こめ あぶら バター じゃがいも あぶら はちみつ りんこ	おおむぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん ゼロリー エリンギ きゅうり キャベツ にんじん りんこ	エネルギー 631 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 1.8 g
	木	ひじきごはん さけのチャンチャンやき さつまいものミルクに ぎゅうにゅう	とり ひじき あぶらあげ さけ みそ ぎゅうにゅうとうにゅう ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう あぶら さとう バター さつまいも さとう バター	にんじん たけのこ キャベツ にんじん えのきだけ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.3 g
	金	ココアあげパン やきにくサラダ じゃがいものスープ いちごゼリー ぎゅうにゅう	ふた ふた どうにゅうホイップ ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら さとう あぶら さとう じゃがいも ストロベリーゼリーのもと	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな いちご	エネルギー 603 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 1.8 g ねんせい かんが こんだて 6年生の考えた献立
5月	月	ごはん キャベツメンチカツ じゃこサラダ さつまいものいりとんじる ぎゅうにゅう	ふた ちりめんじゅこ ふた とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん こむぎこパンこ こま こまあぶら さとう さつまいも こにんやく	たまねぎ キャベツ きゅうり キャベツ にんじん だいこん にんじん こぼう こまつな ながねぎ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.3 g
	火	むぎごはん めいにまどんのぐ そつへいじる はなみかん ぎゅうにゅう	あぶらあげ たまこ さばしこのり ふた とうふ さばしこのり ぎゅうにゅう	おおむぎ さとう あぶら しゃがいも こにんやく みかん	たまねぎ にんじん こねぎ みつば にんにく だいこん にんじん ながねぎ こまつな みかん	エネルギー 627 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.6 g

日	曜日	こんで	赤	黄	緑	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート きゅうにゅう	ら 血や骨、肉を つくるもの	ねつ ちから なるもの	かたちょうし 体の調子を とど 整えるもの	
19	水	やきそば ごめこのとりのからあげ ひじボテサラダ きゅうにゅう	ぶた あおのり とり ひじき きゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう こまあぶら こめこ あぶら さとう じゃがいも エッグケアマヨネーズ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく にんじん きゅうり	エネルギー 598 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 2.6 g
20	木	ごはん あつあげのポークケチャップ あおのりボテト かきたまじる きゅうにゅう	なまあげ ぶた あおのり とうふ たまこ さばし きゅうにゅう	こめ さとう てんぶん	こまつな もやし しいたけ ながねぎ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.9 g
21	金	ごはん あじつけのり さはのこうみやき ゆはすまし いもかりんとう きゅうにゅう	のり さば ゆば さばし こんぶ きゅうにゅう	こめ さとう こまあぶら しらたき さつまいも あぶら こま さとう	しょうが にんにく ながねぎ にんじん だいこん しいたけ みつば	エネルギー 615 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.5 g
25	火	むきごはん カツカレー ふけやさいのマリネ はなみかん きゅうにゅう	ぶた とり さば ゆば さばし こんぶ きゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも オリーブオイル さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だいこん きゅうり あかヒーマン みかん	エネルギー 657 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.7 g
26	水	ごはん ジャンボあけぎょうざ もやしのナムル こまキムチスープ きゅうにゅう	ぶた ぶた みそ きゅうにゅう	こめ こまあぶら でんぶん ぎょうさのかわ あぶら こまあぶら さとう こま じゃがいも こま	ににく しょうが キャベツ ながねぎ にら こまつな にんじん もやし はくさい にんじん のきだけ にら こまつな	エネルギー 617 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 1.9 g
27	木	ナポリタン グリーンサラダ キャラメルバナナケーキ きゅうにゅう	ぶた ベーコン ハム なまクリーム たまご きゅうにゅう	スパゲッティ オリーブオイル バター あぶら さとう さとう マーガリン こむぎこ はちみつ バナナ	にんにくたまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン たまねぎ バナナ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 1.7 g
28	金	ハムピラフ ししゃもバジルチーズあげ チリコンカン セレクトクレープ きゅうにゅう	ハム ししゃも チーズ しろいんげんまめ ぶた ベーコン だいす きゅうにゅう	こめ オリーブオイル こむぎこ パンこ あぶら あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ コーン グリンピース ににく しょうが たまねぎ にんじん トマト	エネルギー 667 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.8 g
		つぎよう、いわ かい 卒業う祝う会 きゅううく ヤレクト給食				

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

栄養価の2月平均値		
エネルギー	606	kcal
たんぱく質	25.2	g
脂質	21.1	g
食塩相当量	2.1	g



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から靈力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。