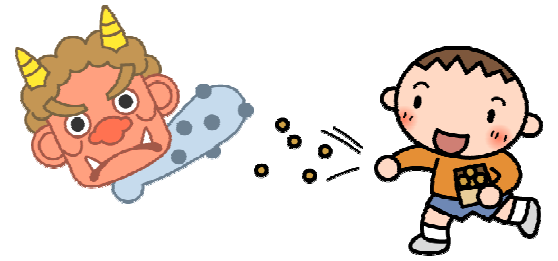


2月 給食だよ!

平成25年度2月号

萩市立明倫小学校



予定こんだて表

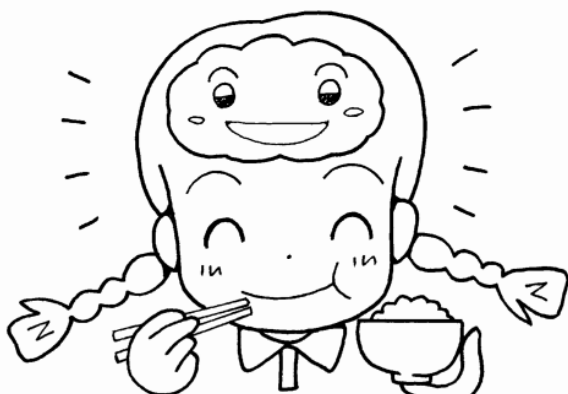
給食日	こんだて			主な材料			ひとくちメモ
	主食	牛乳	主菜・副菜	熱や力のもとになる (黄)	体をつくるもとになる (赤)	体の調子を整える (緑)	
◆節分こんだて◆							
3月	ごはん		いわしの梅煮 こんぶつゆ ぶた汁 節分豆	米 こんにやく・里いも	牛乳・いわしの梅煮 塩こんぶ・ぶた肉 とうふ・米みそ・麦みそ 節分豆	キャベツ・きゅうり・にんじん ごぼう・ねぎ・しょうが	今日は節分の日です。 昔から、自分の年の数 だけ豆を食べて不幸を 防ぐ風習があります。
4火	ごはん		マーボーとうふ バンサンスー	米・ごま油・さとう でんぷん・はるさめ ごま	牛乳・とうふ 合びきミンチ・米みそ きんし卵 とり肉(ささみ)	たまねぎ・にんじん・たけのこ しいたけ・ねぎ・にんにく しょうが・きゅうり・もやし	寒い日が続きますが、 早ね・早おきをして、 朝ごはんを食べる習慣 をつけましょう。
5水	あみぎ 青菜 ごはん		ヒレカツ 大根のマヨネーズあえ 根菜汁	米・油 ノンエッグマヨネーズ 里いも	牛乳・ヒレカツ 油あげ・かまぼこ	青菜・大根・きゅうり・にんじん コーン・たまねぎ・にんじん ごぼう・えのきたけ・ねぎ	根菜とは、土の中で育つ 野菜のことをいいます。 体を温めるはたらきが あります。
6木	ごはん		旬の魚のピザやき ラビオリスープ りんご	米・じゃがいも・油	牛乳・旬の魚・チーズ ラビオリ・大豆	たまねぎ・ピーマン・キャベツ マッシュルーム・にんじん パセリ・にんにく・りんご	ラビオリはイタリア料理 の一つです。四角形の パスタに肉などを包んで 作ります。
7金	むぎ ごはん		なっとうみそ おやこ煮 ごまいため	米・むぎ・さとう じゃがいも・油・ごま	牛乳・なっとう・ぶた肉 米みそ・卵・とり肉 こうやとうふ・ぶた肉	たまねぎ・にんじん・いんげん エリンギ・キャベツ・ピーマン	なっとうには体をつくる もとになる、たんぱく質 が多くふくまれています
10月	ごはん		かりこいりこ とり肉のからあげ おかかあえ かぶのみそ汁	米・でんぷん・油 さとう	牛乳・いりこ・とり肉 かつおぶし・とうふ 油あげ・麦みそ 米みそ	にんにく・ほうれん草・もやし にんじん・かぶ・たまねぎ はくさい・しめじ	みそ汁に入っているかぶ は「すずな」とも言います 七草がゆに使う、春の 七草の一つです。
12水	ごはん		八宝菜 大学いも ひじきのちゅうかサラダ	米・油・でんぷん さつまいも・さとう ごま・ごま油	牛乳・ぶた肉・えび ひじき・とり肉(ささみ)	はくさい・たけのこ・たまねぎ にんじん・チンゲンさい ヤングコーン・きくらげ きゅうり・キャベツ	大学いもは、大正時代 に、大学生がよく食べて いたため、名づけられた と言われています。
13木	わかめ うどん		クロワッサン 大根とツナのサラダ バナナ	うどん・クロワッサン ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳・とり肉・油あげ かまぼこ・わかめ・ツナ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ ねぎ・大根・キャベツ・コーン パプリカ・バナナ	うどんは、卵や油あげと いっしょに食べると栄養 成分を高め合い、よい 組み合わせと言えます。
♥ バレンタインデーこんだて ♥							
14金	ごはん		ハートのミートコロッケ コーンソテー ココロスープ ハートチョコ	米・油 ハートチョコ	牛乳・ぶた肉・さけ 大豆 ハートのミートコロッケ	コーン・キャベツ・しめじ たまねぎ・にんじん・えだ豆 大根・パセリ	今日は、ハートの形を たくさん感じられるこん だてになっています。
17月	パンフ キン カレー ライス		(パンフキンカレー) わかめサラダ ヨーグルト	米・カレールウ さとう	牛乳・ぶた肉・わかめ とり肉(ささみ) ヨーグルト	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん グリーンピース・にんにく・りんご キャベツ・大根・コーン	かぼちゃは、緑黄色野菜 の代表と言えるくらい、 ビタミンが多くふくまれ ています。

18 火 朝ごはんを食べて	ごはん		旬の魚の塩焼き にんじんポテト かきたま汁	米・さつまいも ノンエッグマヨネーズ でんぷん	牛乳・旬の魚・卵 とうふ	にんじん・きゅうり・たまねぎ えのきたけ・ねぎ	にんじんポテトは、萩産 のにんじんを使って、 さつまいもなどとあえて います。
19 水	むぎ ごはん		かりこいりこ シューマイ ナムル ピリ辛みそスープ	米・むぎ・ごま ごま油・さとう じゃがいも	牛乳・いりこ シューマイ わかめ・生あげ 米みそ・麦みそ	もやし・ほうれん草・にんじん 大根・たまねぎ・にら	スープは、トウバンジャン と言う、唐辛子とぞら豆 から作られた中国の調 味料で味つけします。
20 木	わかめ ごはん		白身魚フライ いんげんのごまあえ 冬野菜のすまし汁	米・ごま・油・さとう 里いも・でんぷん	牛乳・わかめ 白身魚フライ・とうふ 油あげ	いんげん・キャベツ・にんじん ほうれん草・しいたけ・はくさい	すまし汁には、今が1番 おいしい、ほうれん草や はくさい、里いもが入っ ています。
21 金	ごはん		サイコロステーキ コーンサラダ マカロニスープ	米・油・ドレッシング マカロニ・じゃがいも	牛乳・牛肉・ぶた肉 大豆	コーン・キャベツ・きゅうり トマト・たまねぎ・にんじん パセリ	かぜやインフルエンザを 予防するためにも、食事 の前など、手洗いをしっ かりしましょう。
24 月	ごはん		旬の魚のてりやき はくさいづけ 卵みそ汁 黒とうびんズ	米	牛乳・旬の魚 しらす干し・塩こんぶ 卵・とうふ・米みそ 麦みそ 黒とうびんズ	はくさい・にんじん・きゅうり たまねぎ・えのきたけ・こまつな	黒とうびんズは、大豆 に黒ごとうがからめて あります。しっかりかんで 甘さも味わってください
25 火	むぎ ごはん		チキンビーンズ スパゲッティソテー オレンジ	米・むぎ・じゃがいも 油・さとう スパゲッティ	牛乳・とり肉・大豆 ツナ	たまねぎ・トマト・にんじん マッシュルーム・グリーンピース キャベツ・コーン・パセリ にんにく・オレンジ	オレンジには、ビタミン Cが多くふくまれている ので、かぜ予防に食べる とよい果物の一つです。
26 水	けんちん うどん		クロワッサン エビマヨサラダ	うどん・クロワッサン ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳・とうふ・とり肉 油あげ・えび	大根・ごぼう・にんじん・はくさい しめじ・ねぎ・キャベツ きゅうり・えだ豆	クロワッサンは、フランス で生まれたパンです。 フランス語で「三日月」 という意味です。
27 木	ごはん		かりこいりこ ぶた肉のしょうがいため わかめのすまし汁 りんご	米 ごま・油・さとう	牛乳・いりこ・ぶた肉 とうふ・油あげ・わかめ	たまねぎ・にんじん・キャベツ ピーマン・しめじ・エリンギ しょうが・もやし・りんご	ぶた肉には、頭と心を 元気にするビタミンB1 がふくまれています。
28 金	牛丼		(牛丼) 赤だしみそ汁 メロンゼリー	米・こんにやく・油 さとう・メロンゼリー	牛乳・牛肉・生あげ 油あげ・わかめ 米みそ	たまねぎ・にんじん・はくさい ごぼう・しいたけ・しょうが なめこ・えのきたけ	今年度もあと1ヵ月です 自分の食生活を少し 見直してみましょう。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

朝ごはんの大切さを考えよう！

朝ごはんを食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動きだします。



◎ 今まで朝ごはんを食べなかった人へ ◎

朝ごはんが食べたくなるポイント



- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

★萩まるごと食べちゃろうデー★

18日【にんじん】

【栄養価】 … ビタミンAが多くふくまれ、のどや鼻を丈夫にするので、かぜ予防
によい野菜です。

【ママ知識】 … 買うときのポイントは、先が割れていない色の濃いものをえらぶと
よいでしょう。