



令和2年 2月 学校給食献立予定表

岩倉共同調理場

～毎月19日は食育の日～

毎月24日は
にし阿波・野菜食べようデー

日 曜日	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか			
	しゅしょく つけるもの	牛乳	おかず・デザート	きいろのしょくひん (熱や力のもとになる)	あかのしょくひん (体や筋肉をつくる)	みどりのしょくひん (体のちようしをととのえる)	エネル ギー kcal	たんぱく しつ g	しつ g	塩分 g
3月	☆節分☆ むぎごはん		いわしのうめに なのはなのごまあえ けんちんじる せつぶんミックス	こめ おおむぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう いわしのうめに とうふ あぶらあげ	なばな こまつな にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	626	25.6	25.9	2.5
4火	ココアあげパン		ぐたっぶりスペインふうオムレツ ゆでやさい ごもくスープ	パン あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん たら たまねぎ とうもろこし	601	22.0	37.6	2.4
5水	やきぶたチャーハン		ワンタンスープ やきプリンタルト	こめ ワンタン	やきぶた ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ コーン ねぎ しょうが たけのこ こまつな はくさい しいたけ	614	37.6	26.8	2.4
6木	コッペパン		コーンシチュー れんこんサラダ	パン じゃがいも バター ごま	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ひじき ツナ	にんじん たまねぎ コーン とうもろこし パセリ れんこん きゅうり	714	24.8	33.4	2.9
7金	ごはん		ぶたにくとだいこんのみそに ゆずすあえ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あぶらあげ	しょうが だいこん にんじん こんにゃく キャベツ きゅうり ゆず	623	21.7	22.7	2.1
10月	ごはん		ホイコーロー わかめサラダ	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かつお	キャベツ にんじん たけのこ ピーマン ねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり	648	21.4	33.5	1.8
12水	ごはん		おでん きゅうりのすのもの	こめ じゃがいも こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ さつまあげ うずらたまご なまあげ わかめ しらすぼし	だいこん キャベツ きゅうり	658	26.9	27.2	3.2
13木	キャラメルパン		タンダリーチキン ゆでブロッコリー ポトフ	パン ミルメークキャラメル イタリアンドレッシング じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ウインナー	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ	710	31.5	33.7	3.6
14金	☆バレンタイン☆ ごはん ガトーショコラ		ハンバーグ ゆでやさい はくさいのスープ	こめ おこめでガトーショコラ	ぎゅうにゅう ハンバーグ たまご	キャベツ はくさい たら にんじん えのきたけ	703	24.6	29.3	1.6
17月	ごはん		じゃがいものそぼろに おかかあえ	こめ じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら かつお	にんじん たまねぎ グリンピース こんにゃく しょうが はくさい ほうれんそう	608	22.2	19.2	2.0
18火	コッペパン		やきビーフン しゅうまい	パン ビーフン ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ もやし ねぎ しいたけ	684	26.0	28.7	2.1
19水	☆美馬市統一献立の日☆ ごはん		あわおどりのからあげ カリフラワーのサラダ なるとわかめのみそじる	こめ でんぶん あぶら イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんにく ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	713	28.7	34.8	2.5
20木	コッペパン		クリームスパゲティ だいこんのサラダ	スパゲティ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン しめじ だいこん きゅうり	654	24.3	30.8	2.9
21金	あおなごはん		こうやどうふのたまごとじ すのもの	こめ じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく なると たまご わかめ かまぼこ	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり	656	28.8	25.5	3.3
25火	かぼちゃパン		とうふのちゅうかに きりぼしだいこんのすのもの	パン さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ	かぼちゃ しょうが にんにく きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ きりぼしだいこん	636	30.7	29.2	2.9
26水	ごはん		さけのみそマヨネーズやき きんぴらごぼう	こめ マヨネーズ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ みそ さつまあげ わかめ	にんじん たまねぎ パセリ ごぼう こんにゃく	654	28.8	26.8	1.8
27木	つくりましょ えびカツバーガー		じゃがいもとベーコンのスープ	パン タルトソース あぶら じゃがいも	えびカツ ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ にんじん チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし	610	22.0	50.9	2.3
28金	ごはん		マーボー大根 ほうれんそうのナムル	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ さつまあげ	にんにく しょうが だいこん たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ もやし ほうれんそう	651	24.6	29.6	2.8

※材料の購入、その他の都合による変更をご了承ください。

朝ごはん、寒さ負けたくない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けたくない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、**脳のエネルギー源となる主食をしっかりととりましょう。**

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。

2月3日 節分

大豆をいった福豆をまいて鬼(病気や災難を引き起こすもの)をはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒイラギイワシ(ヤイカガシ)は、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとイワシの頭において、鬼を追い払います。

鬼は～外!
福は～内!

旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類や機能性成分が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。

2月3日は節分です

毎日とろう大豆/ワ-11+

大豆たんぱく質
血中コレステロール
低下作用



大豆オリゴ糖
腸内細菌叢改善
血清コレステロール低下

イソフラボン
骨粗しょう症予防

植物ステロール
コレステロール
吸収阻害

トコフェロール
抗酸化・抗ガン

はしやわんを ^{ただ} ^も 正しく持^って使^っおう!

わんの持^ち方



はしの持^ち方



し^せい
な^んず^け
女^か



