

日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
2月	○	かんさいふうかけうどん	とり肉 油揚げ	うどん	干しいたけ 長ねぎ 小松菜	だし昆布 削り節 酒 みりん 塩 薄口しょう油 しょう油	572 21.2
		チヂミ	たまご ぶた肉	薄力粉 上新粉 でん粉 ごま油 砂糖 ごま	キムチ にんじん にら	塩 しょう油 酢 コチュジャン	
		ミニトマト			ミニトマト		
3火	○	ふくまめごはん	とり肉 大豆	米 麦 砂糖	にんじん	だし昆布 酒 みりん 薄口しょう油 しょう油	586 26.3
		いわしのかばやき	いわし	でん粉 油 砂糖		酒 しょう油 一味唐辛子	
		からしあえ			もやし 小松菜 えのき	しょう油 からし	
		いちご			いちご		
4水	○	ねぎチャーシューめん	焼き豚	中華めん 油 砂糖	しょうが にんにく にんじん もやし コーン 長ねぎ	鶏がら 豚骨 削り節 酒 みりん しょう油 豆板醤 塩 こしょう	575 22.4
		ぎゅうにゅうかんてん いりフルーツミックス	寒天 牛乳	砂糖	甘夏缶 もも缶 りんご缶	ラム酒 白ワイン	
5木	○	むぎごはん		米 麦			563 22.9
		ぶたにくとうすら たまごのしょうゆに	ぶた肉 うすらたまご	油 砂糖 でん粉	こんにゃく たけのこ ごぼう にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜	酒 みりん しょう油	
		かぶとキャベツの そくせきづけ			きゅうり かぶ キャベツ にんじん	塩 薄口しょう油 一味唐辛子	
6金	○	やきにくガーリック ピラフ	ぶた肉	米 麦 油 バター	にんにく 玉ねぎ にんじん	塩 こしょう しょう油 酒	564 22.4
		やさいスープ	とり肉	油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ	鶏がら 酒 塩 こしょう しょう油	
9月	○	てりやきチキンと こまつなのスパゲッティ	とり肉 ベーコン のり	スパゲッティ 油 でん粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ しょうが 小松菜	赤唐辛子 白ワイン 塩 しょう油 こしょう 酒 みりん	557 26.5
		はなやさいとだいこんの サラダ	ハム	油 砂糖	ブロッコリー カリフラワー 大根 きゅうり 玉ねぎ レモン果汁	酢 しょう油 塩 こしょう からし	
10火	○	わかめごはん	わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 ごま		だし昆布 酒 塩	564 30.6
		さけのしおやき	さけ			塩 酒	
		はくさいのそくせきづけ			白菜 きゅうり にんじん	塩 一味唐辛子 薄口しょう油	
		とんじる	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	じゃがいも 油 ごま油	にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ 小松菜	煮干し 酒	
12木	○	カレーライス	ぶた肉	米 麦 油 じゃがいも 薄力粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	赤ワイン 鶏がら しょう油 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース 塩 こしょう カレー粉	646 20.3
		コールスローサラダ		油 砂糖	コーン キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酢	
13金	○	ココアミルクあげパン	脱脂粉乳	ツイストパン 油 砂糖		ココア 塩	588 23.8
		にくだんごのスープ	とり肉 ぶた肉 たまご	でん粉 春雨 ごま油	長ねぎ しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ 白菜 玉ねぎ 小松菜	塩 こしょう 酒 鶏がら しょう油	
		みかん			みかん		
16月	○	むぎごはん		米 麦			556 24.1
		なまあげとぶたにくの みそいため	ぶた肉 生揚げ みそ	砂糖 油	にんにく にんじん 長ねぎ 干しいたけ 小松菜 キャベツ	みりん しょう油 コチュジャン	
		ナムル		砂糖 ごま油	切干大根 もやし 小松菜 きゅうり にんにく	しょう油 ラー油	
17火	○	にくうどん	ぶた肉	うどん 油	ごぼう にんじん 玉ねぎ しめじ 長ねぎ 小松菜	削り節 酒 みりん 塩 しょう油	589 20.8
		みそポテト	みそ	じゃがいも 薄力粉 でん粉 油 砂糖		酒 みりん	
18水	○	カラフルピラフ	ベーコン Feワインナー	米 麦 油 バター	玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム 赤ピーマン ピーマン	塩 こしょう 白ワイン	623 25.0
		とりにくのからあげ	とり肉	ごま油 でん粉 薄力粉 油	しょうが にんにく	酒 しょう油	
		コーンサラダ		油 ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん コーン	酢 こしょう しょう油	
19木	○	ちゅうかどん	ぶた肉 いか えび	米 麦 油 でん粉 ごま油	しょうが にんにく きくらげ にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 白菜	酒 鶏がら 塩 しょう油 みりん こしょう 酢	557 25.1
		はるさめスープ	とり肉	春雨 ごま油	干しいたけ たけのこ 長ねぎ にんじん もやし キャベツ	鶏がら 酒 塩 こしょう しょう油	
20金	○	キムチラーメン	ぶた肉 みそ	中華めん 油 ごま油	しょうが にんにく にんじん もやし 長ねぎ チンゲン菜 白菜 キムチ	鶏がら 豚骨 だし昆布 豆板醤 塩 こしょう ラー油 しょう油	652 25.6
		ジャンボぎょうざ	ぶた肉	ぎょうざの皮 ごま油 でん粉 薄力粉 油	キャベツ にら 長ねぎ しょうが にんにく	塩 こしょう しょう油	

日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
24 火	○	むぎごはん		米 麦			558 26.1
		さわらのさいきょうやき	さわら 西京みそ	砂糖	しょうが	酒 みりん しょう油	
		ごまあえ		ごま油 砂糖 ごま	もやし にんじん ほうれん草	しょう油	
		みそしる	油揚げ みそ	じゃがいも	かぶ 小松菜 玉ねぎ	だし昆布 煮干し	
25 水	○	バターロール		バターロール			684 21.0
		ビーフシチュー	牛肉	油 じゃがいも 薄力粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	鶏がら 赤ワイン 塩 こしょう オールスパイス ケチャップ トマトピューレ	
		フレンチサラダ		オリーブ油	キャベツ きゅうり にんじん パセリ	白ワイン 塩 こしょう 酢	
26 木	○	ごはん(十日町市産)		米			579 29.2
		てづくりふりかけ	わかめ ちりめんじゃこ かつお節	ごま	しそ	塩	
		わふうハンバーグ	ぶた肉 とり肉 豆腐 たまご	油 パン粉 砂糖 でん粉	玉ねぎ 切干大根 大根 こねぎ	塩 こしょう しょう油 みりん	
		なめこじる	油揚げ みそ		なめこ 長ねぎ 小松菜	だし昆布 煮干し	
27 金	○	かまやきビビンバ	ぶた肉 たまご	米 麦 ごま油 油 砂糖 ごま	大根 にんじん ほうれん草 もやし にんにく しょうが 玉ねぎ レモン果汁	ラー油 コチュジャン 豆板醤 しょう油 みりん	573 21.7
		ちゅうかふうコーンスープ	とり肉	でん粉 ごま油	干しいたけ 長ねぎ コーン にんじん チンゲン菜	鶏がら 酒 塩 こしょう 薄口しょう油 しょう油	
		せとか			せとか		
※学校行事や食材の都合等により、内容を変更する場合があります。ご了承ください。						今月の平均値	588 24.1
						基準値	650 26.8

🍷 今月の行事食など !!

- 3日(火) 節分の献立
  - 13日(金) バレンタインの献立
- 【6年生卒業お祝いリクエスト】
- 17日(火) 6年1組のリクエスト献立
  - 20日(金) 6年2組のリクエスト献立
  - 26日(木) 6年5組のリクエスト献立

今月の地場産野菜は...

小松菜 長ねぎ キャベツ 大根  
ブロッコリー 白菜 にんじん



給食だより

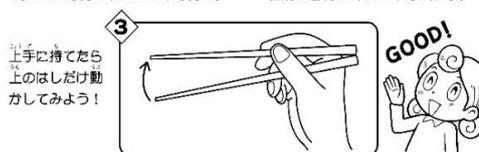
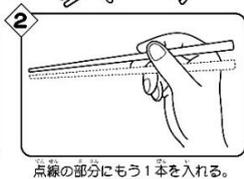


連日、厳しい寒さが続いています。2月は1年中で1番寒い時期です。寒い中でも子供たちは、朝から元気に活動しています。全国的にかぜやインフルエンザの流行が心配される時季です。外から帰ったときや食事の前には必ず手洗い、うがいをし、朝昼夕の3回の食事をしっかりと、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保して体調を崩さないように気をつけましょう。

はしづかいをマスターしよう!

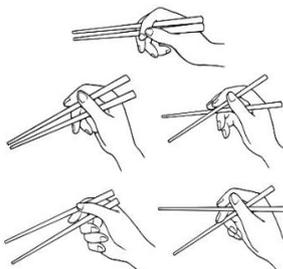
日本人の食事作法は「はしにはじまりはしにおわる」というほど、はしは重要な食事道具です。はしをきちんと持って使え、見た目が美しく、スムーズに食事をすることができます。みなさんも毎日の食事で正しいはしづかいを身につけましょう。

はしの持ち方レッスン!



こんな持ち方していませんか?

このような持ち方では、食べ物をこぼしてしまったり、上手にはさめないため、見苦しい食べ方になってしまいます。



【レシピ紹介～いわしのかば焼き～】

3日の節分の日のお祝いの献立のいわしを使った料理です。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

【材料-4人分-】

- いわし開き 4枚
- 片栗粉 大さじ4弱
- 揚げ油 適量
- 酒 大さじ1/2
- 砂糖 大さじ2弱
- しょう油 大さじ1強
- 水 大さじ1
- 一味唐辛子 少々



【作り方】

- ①いわしに片栗粉をまぶす。
- ②170～180℃の油で揚げる。
- ③調味料を合わせて煮立て、タレを作る。
- ④②のいわしに③につけて、盛り付ける。