



平成30年 2月予定献立表

港区立港南小学校

こんげつ きゅうしょくもくじょう しょうじ けんこう
今日の給食目標：食事と健康のかかわりについて知ろう

日	曜日	こんだてめい				牛乳 kcal	たん白 g	あかのなかま 〔体を作るものになる〕	きいろのなかま 〔主にエネルギーになる〕	みどりのなかま 〔体の調子を整えるもの〕	ひとこと
		主食	主菜	副菜	おかず・汁・くだもの・デザート						
1	木	レモントースト 旬の食材	クリームシチュー	リンゴゼリー	647	20.7	牛乳、調理用鶏肉、ベーコン、生クリーム(乳)、粉寒天	食パン、バター、無塩バター、はちみつ、グラニュー糖、じゃがいも、小麦粉	レモン、にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮)、ブロッコリー、カリフラワー、りんごジュース、りんご(缶詰)	玉ねぎのにおいの成分には、ビタミンBを体に吸収しやすくするはたらきがあります。昔から、元氣にからだを動かす元として玉ねぎが食べられていました。	
2	金	恵方巻き	青のりピーンズ	つみれ汁	585	24.8	牛乳、たまご、焼きのり、大豆、あおのり、いわしすり身、赤みそ、木綿豆腐	精白米、ごま(いり)、じゃがいも	きゅうり、かんぴょう(乾)、しょうが、ねぎ、ごまつな	今日は部分です。部分とは、寒い冬と生命が芽吹く春とを分ける日です。豆まきで災いを払い、福を呼び寄せる行事です。	
5	月	焼肉うどん	はくさいの酢漬け	やさいのかす汁 果物	609	25.7	牛乳、豚肉(赤肉)、豚こま、白みそ	精白米、うがらし(粉)、ごま油、じゃがいも、酒粕	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、ねぎ、はくさい、だいこん、ねぎ、ごま、ごまつな、いよかん	これらの時期、たくさん種類のかんきつ類の果物が出回ります。種類や形、大きさによっては酸味や甘味が異なります。	
6	火	ご飯 たららの山椒みそやき 旬の食材	おふのちゃんぶる	すまし汁	560	28.6	牛乳、たまご、たまご、豚こま、絹ごし豆腐、鶏こま	精白米、粉さんしょう、車麩	しょうが、にんじん、玉葱、キャベツ、やし、にら、ねぎ、ごまつな	チャンプルにおふを入れてみました。季節的にゴーヤは使えませんが、にらなどの野菜で作ります。	
7	水	カレーうどん	ごぼうサラダ	うぐいすもち 季節の献立	645	20.4	牛乳、豚こま、うぐいすな粉	うどん、白ごま(いり)、白玉粉、上新粉	玉葱、ねぎ、にんじん、ごまつな、キャベツ、きゅうり、もやし、ホールコーン(冷)、ごぼう	学校で使用するうどんは冷凍のものを使っています。一度に1200gのうどんを使うための調理中も工夫をしています。	
8	木	ご飯 メンチカツ	もやしの和風サラダ	みそ汁	730	26.0	牛乳、豚肉、木綿豆腐、たまご、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、生パン粉、小麦粉、乾パン粉、ごま油、白ごま	玉葱、にんじん、もやし、きゅうり、ごまつな、キャベツ、ねぎ、ぶなしめじ	豆腐は大豆のしぼり汁を固めたものです。大豆よりも栄養素の吸収がよく、からだに必要なたんぱく質が豊富です。	
9	金	オムライス	チップスサラダ	やさいスープ	628	23.0	牛乳、ベーコン、鶏こま、たまご、あおのり、ベーコン	精白米、バター、洋からし(粉)	にんにく、玉葱、にんじん、トマト缶詰、ピーマン、きゅうり、キャベツ、はくさい、パセリ	オムライスの薄焼きたまごは、一度ずつ焼きます。1320枚焼く予定ですが、食べる直前にケチャップをつけて食べます。	
13	火	ご飯 和風ハンバーグ	やさいのごましょうゆ	豚肉のスープ	584	25.6	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、たまご、豚肉	精白米、乾パン粉、白ごま(いり)、はるさめ、ごま油	玉葱、干し椎茸、れんこん、だいこん、もやし、キャベツ、ごまつな、にんじん、ねぎ	ハンバーグは、野菜やとうふを肉と一緒に混ぜ込んであるため、肉を摂り過ぎず、栄養価的にもヘルシーです。	
14	水	エクレーパン	おおかポテト	いなか風スープ	682	21.4	牛乳、ベーコン、豚肉、ひよこまめ(乾)、あおのり	ミルクパン、チョコレート	にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、パセリ	エクレーパンはパンにチョコレートをかけてパンです。溶かすために、湯せんしながらいい匂いにつけていきます。	
15	木	根こんぶご飯 さばのみそ焼き	やさいの梅あえ	ひじきスープ	661	26.2	牛乳、細切りこんぶ、サバ、赤みそ、ベーコン、ひじき、絹ごし豆腐	精白米、ごま	だいこん、れんこん、にんじん、ごま、ねぎ、もやし、ごまつな、梅干し(塩漬)	しょうがは、香りの成分を多く含みます。この香りの成分には、体を温めてくれたり、かぜの手助けにも効果を発揮してくれたりします。	
16	金	スパイシーエビピラフ	ポテトサラダ	豆乳スープ 果物 旬の食材	610	19.0	牛乳、エビ、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、豚こま、豆乳	精白米、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、玉葱、ホールコーン(冷)、赤ピーマン、ぶなしめじ、ブロッコリー、クリームコーン(缶)、ごまつな、りんご	ブロッコリーは、ビタミンCやビタミンKを多く含みます。特にビタミンCはレモンの2倍もあります。	
19	月	だいこんご飯 魚の香味焼き 旬の食材	おおかあえ	ごまのみそ汁	557	27.5	牛乳、油揚げ、メルルーサ、ちりめんじゃこ、木綿豆腐、ワカメ、白みそ、赤みそ	精白米、白ごま(いり)、白すりごま、練りごま	だいこん、ごま、ごま、しょうが、りんご、ねぎ、にんにく、キャベツ、もやし、にんじん、玉葱、えのきだけ、ねぎ	だいこんは、昔から日本各地で栽培されています。一番多く栽培されているだいこんは、首のところが青い、青首だいこんという種類です。	
20	火	焼きそば	じゃがいもの五平もち	クラッシュ寒天	628	18.4	牛乳、豚こま、あおのり、赤みそ、粉寒天	蒸し中華めん、じゃがいも、ごま(いり)	玉葱、にんじん、もやし、キャベツ、ごま、ごま、しょうが(甘酢漬)、とうがらし(乾)、ミニ缶ジュース、ハイン、りんご(缶詰)、黄桃缶	学校で作る焼きそばは、めんをあげてからいためています。野菜から出るうま味をからめたり、おいしくなります。	
21	水	マーボ豆腐どんぶり	水菜のサラダ	だいこんスープ 果物	684	25.8	牛乳、豚挽肉、油揚げ、鶏ひき肉、すけとうらた(すり身)、たまご	精白米、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、干し椎茸、玉葱、グリーンピース(冷)、みずな、れんこん、ごぼう、だいこん、ねぎ、ごま、ごま、はるみ	水菜はカリウムが多い食品です。カリウムは、主に筋肉の機能を調整するとき使われる栄養素です。	
22	木	ご飯 千草焼き	変わりきんぴら	みそ汁	674	25.6	牛乳、鶏ひき肉、ひじき、はんぺん、たまご、ごま油、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、じゃがいも、つきごんにやく、白ごま(いり)	たけのこ(水煮)、にんじん、ごねぎ、ねぎ、ごぼう、グリーンピース(冷)、キャベツ	ごぼうは独特の香りと歯ごたえがあるのが特徴です。食物せんいが多いことから、健康長寿の野菜として食べられてきました。	
23	金	小松菜のきつねご飯 季節の献立	切干だいこんのごまあえ れんこんのしんじょう汁	果物	629	21.4	牛乳、豚挽肉、油揚げ、鶏ひき肉、すけとうらた(すり身)、たまご	精白米、白ごま(いり)、ごま油、やまといも	干し椎茸、にんじん、たけのこ(水煮)、ごま、ごま、切干だいこん、れんこん、はくさい、はるか	ごまは日本全国で生産されています。関東地域で約8割を生産しています。給食では、東京や埼玉、神奈川県が多く使われています。	
26	月	ご飯 とり肉の北京ダック風	リョウパンサンスー	きのこのスープ	613	22.5	牛乳、鶏肉、もも、ハム、絹ごし豆腐	精白米、はちみつ、ごま油、はるさめ	キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、ザーサイ、にんにく、ごねぎ、干し椎茸、ぶなしめじ	給食では鶏と豚の骨でスープをとっています。3時間かけて作ったスープは、コクとうま味があります。スープのと方で味がかわります。	
27	火	カレーライス	手作りの福神漬け	おかしなおかしなめだま焼き	628	17.5	牛乳、豚挽肉、粉チーズ、粉寒天、カルピス	精白米、じゃがいも、小麦粉、バター、チャツネ	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、にんじん、りんご、きゅうり、だいこん、れんこん、なす、黄桃缶	本校では、バターと小麦粉、カレー粉を粉めてルーを作っています。よく炒めることでこくとうま味が加わります。	
28	水	豚汁うどん	あげ大豆のサラダ	野菜のケーキ	540	19.2	牛乳、調理用、豚こま、油揚げ、赤みそ、白みそ、大豆(国産)、生クリーム(乳)、たまご	冷凍うどん、じゃがいも、ごんにやく、小麦粉、ごま(いり)、はちみつ	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、ごま、ごま、しょうが、キャベツ、きゅうり、玉葱	野菜のケーキのスパンジの上にはちみつ入りシロップをぬり、ごまをかけています。ごまの良い香りとはちみつの甘味の相性がいいです。	

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。

