

今月のきょうしゅくもくひょう: 食事と健康の関わりを知ろう

日 曜 日	主 食	主 菜	副 菜		牛 乳	あかのなま (体を作るものになる)	さいのうなま (主にエネルギーになる)	みどりのなま (体の調子を整えるもの)	ひとこと	
			おかず・汁・くだもの・デザート							
1	火	きなこ 揚げパン	国産食(アメリカ) シーフード豆腐チャウダー		キャロット ドレッシングサラダ	飲む牛乳、きな粉、 ベーコン、かえり、 あさり、白いんげん 豆、豆腐	胚芽パン、揚げ油、上白 味噌、じゃが芋、揚げ油	人参、玉ねぎ、キャベツ、し めじ、エリンギ、とうもろこ し、小松菜、きゅうり、ちや うり	チャウダーはアメリカ合衆国 で生まれた料理で、奥深くさ んのスープです。	
2	水	切の食材 さつま揚げと白菜のあんかけ丼	フライドポテトビーンズ		切の食材 菜類	飲む牛乳、豚肉、ちく わね、さつま揚げ、 揚げ油、とうもろこ し、豆腐、のり	精白米、油、ごま油、でん粉、 じゃが芋、揚げ油	しょうが、人参、だしのこ、 白菜、玉ねぎ、干しいたけ、 小松菜、りんご	「もったいない」とは物の本 来あるべき姿がなくなるのを 惜しみ、嘆く意味の言葉で す。	
3	木	セルフ力 (いか、生手、さき、きゅうり、 そぼろ、のり)	行事食(節分) 福のめし		きなこ大団	シリアル、鶏肉、いか、 鶏肉のり、いわし、木綿 豆腐、かまぼこ、大豆、 きな粉	精白米、三温糖、でん粉、こ んにゃく、上白味噌	きゅうり、しょうが、大根、 人参、長ねぎ、ごぼう、干し しいたけ、小松菜、水菜	節分は「季節の分け目」とい う意味で、立春の日をいいます。 「鬼は外、福は内」と言えなが ら鬼の中や入り口に豆をまいて、 鬼を退治する。自分の年の数 の豆を食べて、1年の幸福を祈 ります。	
4	金	ごはん	行事食(立春) ごまみそ焼き	たらの芽とみそ汁 のみそ汁		飲む牛乳、さくら、白 みそ、油揚げ、生揚げ、 あみそ	精白米、白揚げごま、白炒り ごま、三温糖、油、上白味噌	切干し大根、人参、干しいた け、さやいんげん、たら の芽、ごぼう、ごぼう、干 しいたけ、小松菜、水菜	立春は春が来て春に入る 日です。春の山菜のたらの 芽、春の味は春の旨みが特 徴です。	
7	月	餅ひき ごはん	郷土料理(佐賀県) だご汁	おいもチップス		切の食材 菜類	飲む牛乳、さけ、ひじ き、鶏肉、生揚げ	精白米、白炒りごま、じゃ が芋、さつま芋、揚げ油、 芋、こんにゃく、油	人参、こねぎ、大根、ごぼう、 長ねぎ、ほうれん草、はんか ん	だご汁は水を多く入れて「ど ろどろ」を作ることからなま ま「だご」と呼ばれるよう になりました。
8	火	☆国際科とのコラボメニュー☆ Shoyu ramen (しょうゆラーメン)		Vegetable salad (野菜サラダ)		Yogurt (ヨーグルト)	飲む牛乳、豚肉、わか め、うすね、ヨーグ ルト	中華種、上白味噌、ごま油、 はちみつ	人参、とうもろこし、しょう が、小松菜、キャベツ、き ゅうり、もやし、ピーマン、 玉ねぎ、ほうれん草、小松菜、 りんご、バナナ	Konan Lunch Projectとい う授業で6年4組が献立を考 えてくれました。
9	水	食育推進献立 国産初年牛の牛肉		菜の花のからし和え		切の食材 菜類	飲む牛乳、牛肉	精白米、こんにゃく、三温 糖、上白味噌	玉ねぎ、しょうが、菜の花、 キャベツ、もやし、小松菜、 人参、いちご	港区から公募で補助金が出て います。港区の人はエサの 配給や環境方法、環境など を考えた毎日休まず牛の 世話をしています。
10	木	☆国際科とのコラボメニュー☆ Edamame and potato croquette (豆とじゃがいも のコロッケ)		Cucumber,ham and sesame salad (きゅうりとハムのゴマサラダ)		Pork soup (豚汁)	飲む牛乳、大豆、豚肉、 鶏肉、牛乳、豆腐、 ハム、豚肉、木綿豆腐、 揚げ、白みそ、あみそ	精白米、油、マッシュポテ ト、薄力粉、パン粉、揚げ油、 三温糖、白炒りごま、 芋、こんにゃく	枝豆、玉ねぎ、人参、セロリ、 キャベツ、もやし、きゅう りにんにく、ごぼう、大根、 長ねぎ	Konan Lunch Projectとい う授業で6年4組が献立を考 えてくれました。
14	月	☆国際科とのコラボメニュー☆ Yakisoba (やきそば)		行事食(バレンタインデー) Egg soup (たまごスープ)		Chocolate banana (チョコバナナ)	飲む牛乳、豚肉、鶏卵、 わかめ	中華種、油、でん粉、チョコ レート、チョコレート	人参、キャベツ、玉ねぎ、干 しいたけ、にんにく、し ょうが、えのき、白菜、長 ねぎ、ごぼう	Konan Lunch Projectとい う授業で6年4組が献立を考 えてくれました。
15	火	カレーミートライス		カリカリポテトサラダ		切の食材 菜類	飲む牛乳、豚肉、大豆	精白米、油、薄力粉、バター、 上白味噌、じゃが芋、揚げ油	玉ねぎ、人参、ピーマン、に んにく、しょうが、セロリ、 キャベツ、きゅうり、ちや うり	豚は1.0〜1.5kgで生まれ、 5〜6ヶ月で100〜115 kgと約100倍に成長しま す。
16	水	国産食(韓国) キムチチャーハン		ナムル		いちご風味の 生米飯(白)	飲む牛乳、豚肉、鶏卵	精白米、ごま油、白炒りご ま、油、上白味噌	キムチ、長ねぎ、にら、も やし、小松菜、人参、いち ご、ジャム	ナムルとは野菜や山菜など をゆで、ごま油、塩などで味 付けした韓国料理です。
17	木	☆国際科とのコラボメニュー☆ Corn rice (とうもろこし ごはん)		Pickled cabbage and yukari (キャベツのゆかり漬け)		Radish and spinach miso soup (おろしとほうろしのおみそ汁)	飲む牛乳、豚肉、油 揚げ、あみそ、白みそ	精白米	とうもろこし、しょうが、 にんにく、オレオ、マーマ レード、キャベツ、きゅう り、人参、ゆかり、ゆかり がからるの塩、ほうれん 草、長ねぎ、えのき	Konan Lunch Projectとい う授業で6年4組が献立を考 えてくれました。
18	金	ごはん	切の食材 スパイス揚げ	小松菜と油揚げ の煮ひたし		切の食材 ワドと椎茸のお浸し	飲む牛乳、さけ、油 揚げ、木綿豆腐、わか め、かまぼこ	精白米、でん粉、揚げ油、 白味噌	しょうが、キャベツ、小松 菜、人参、長ねぎ、しいた け、うど	春の訪れを告げる山菜のひと つであるワドはシャキシャ キとした食感が特徴です。
21	月	☆国際科とのコラボメニュー☆ Rice (ごはん)		Grilled ginger pork (しょうが焼き)		Miso soup (みそ汁)	飲む牛乳、豚肉、わか め、油揚げ、木綿豆腐、 あみそ、白みそ	精白米、油、でん粉	しょうが、玉ねぎ、もやし、 長ねぎ、えのき、小松菜、 デコポン	Konan Lunch Projectとい う授業で6年4組が献立を考 えてくれました。
22	火	ごはん	メカジキと さつまいもの 揚げ煮	いかり 田舎汁		郷土料理(徳島県) スタミナ納豆	飲む牛乳、納豆、豚肉、 めかじき、生揚げ、あ みそ、白みそ	精白米、ごま油、三温糖、 でん粉、さつま芋、揚げ油、 白味噌、こんにゃく	にんにく、しょうが、長 ねぎ、人参、グリーンピース、 ごぼう、白菜、大根	納豆はよく腐した大豆を納豆 菌によって発酵させた発酵食 品です。
24	木	国産食(ミャンマー) ダンバウ		サモサ		カントリーサラダ	飲む牛乳、豚肉、豚肉	精白米、バター、油、三温糖、 じゃが芋、きゅうり、皮、 揚げ油、薄力粉	人参、グリーンピース、レー ズン、しょうが、玉ねぎ、 にんにく、もやし、キャベツ、 大根、レモン果汁	ダンバウとはビリヤニとい うごはんの上に、煮込んだ 肉をのせて食べるミャンマ ー料理です。
25	金	わかめごはん	ししゃもの ごま揚げ	オニオンドレッシング サラダ		郷土料理(奈良県) おひたし	飲む牛乳、わかめ、ご はん、おひたし、もやし、 鶏卵、油揚げ	精白米、薄力粉、白炒りご ま、揚げ油、三温糖、 芋、こんにゃく、でん粉	人参、キャベツ、きゅうり、 小松菜、玉ねぎ、大根、 長ねぎ	ししゃもは日本の北海道の 産物で、小さい魚です。 給食ではししゃもに似た「カ ラフトししゃも(カバ ン)」を使っています。
28	月	☆国際科とのコラボメニュー☆ Rice (ごはん)		Grilled pepper steak (チンジャオロース)		Fruit (果物)	飲む牛乳、豚肉、木綿 豆腐、鶏卵	精白米、油、上白味噌、ご ま油、でん粉	にんにく、しょうが、ピー マン、赤ピーマン、だしの こ、人参、エリンギ、玉 ねぎ、にら、長ねぎ、えの き、いよかん	Konan Lunch Projectとい う授業で6年4組が献立を考 えてくれました。

平均のエネルギー 651 kcal

平均のたんぱく質 24.0 g

*食料費の都合で一部献立を変更することがあります
ので、ご了承ください。

給食費のお知らせ(3月分)

1・2年生...3,600円 3・4年生...3,952円 5・6年生...4,020円
わかば1・2年生...3,600円 わかば3・4年生...3,952円 わかば5・6年生...4,020円引き落とし日は2月8日(火)です。口座振替日前日までに登録口座にご準備ください。
(※8月より次月の給食費を引き落としとしています。)

☆国際科とのコラボメニューについて☆
6年生が国際科の授業で献立を考えてくれました。英語で栄養バランスや産地の表現について学習し、家庭科で学習した内容を踏まえ作成しました。栄養士が栄養バ
ランス、予算、彩りなどを考慮し、再現したものを当日提供いたします。食育の推進について、学習指導要領では「体育科、家庭科及び特別活動の時間をもと
に、各教科、道徳科、外国語活動及び総合的な学習の時間などにおいてそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めること。」と示されています。学校ではさ
さまざまなことを通
して、食育の充実につなげています。ご理解とご協力をお願いいたします。