

今月のきゅうしょくもくひょう: 食事と健康の関わりを知ろう

日	曜日	こんだてめい				牛乳	あかのなにかま (体を作るものになる)	さいいのなにかま (主にエネルギーになる)	みどりのなにかま (体の調子を整えるもの)	エネルギー たんぱく質	ひとこと
		主食	主菜	副菜 おかず・汁・くだもの・デザート							
1	水	カレーライス		旬菜サラダ	2色ぶどうゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、鶏卵、ミックス、鶏天	精白米、油、じゃが芋、米粉、三温糖、ごま油、上白糖	しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、マスカットジュース、ぶどうジュース	635kcal 20.6g	港南小学校のカレーは小麦粉やバターで代わり、米粉と油でルーを作っています。
2	木	もちこしごはん	味噌のマーメレード焼き	キャベツのゆかり和え	季節の献立 かぶとほうれん草のみそ汁	牛乳	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ	精白米	とうもろこし、しょうが、にんにく、オレンジ、マーマレード、キャベツ、きゅうり、人参、かぶ、ほうれん草、うれん、長ねぎ、えのき	561kcal 24.7g	かぶの葉は根の白い部分よりもビタミンCが多く含まれています。
3	金	行事食 (節分)				牛乳	牛乳、いわし、生揚げ、かまぼこ、みそ、大豆、きな粉	精白米、でん粉、油、上白糖、じゃが芋、こんにゃく	しょうが、ごぼう、大根、人参、小松菜、長ねぎ	651kcal 28.1g	節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の節目をいいます。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入りに豆をまいて、鬼を祓除はらい、自分の年の数の豆を食べて、1年の幸福を祈ります。
6	月	餅ひしきごはん	佃煮 (佐賀県)	だる汁	おいもチップス	牛乳	牛乳、さけ、ひしき、鶏肉、生揚げ	精白米、白ごま、じゃが芋、さつま芋、油、こんにゃく	人参、ごねぎ、大根、ごぼう、ほうれん草、オレンジ	598kcal 20.2g	だる汁は水をもく入れて「ざぶざぶ」作ることからなまって「だる」と呼ばれるようになりました。
7	火	ガーリックフランス	ビーフシチュー		ハーブドレッシングサラダ	シリアル	シリアル (プレーン)、牛肉	ソフトフランスパン、バター、じゃが芋、米粉、油、三温糖、オリーブ油	にんにく、パセリ、セロリ、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、パセリ	589kcal 18.4g	ビーフシチューは牛肉を柔らかくなるまで2時間程じっくり煮込みます。
8	水	チリピーンスライス	アンチョビサラダ		旬菜の果物	牛乳	牛乳、豚肉、アンチョビ	精白米、油、ひよこ豆、いんげん豆、レンズ豆、米粉、上白糖	玉ねぎ、にんにく、しょうが、人参、セロリ、ピーマン、キャベツ、大根、きゅうり、ブロッコリー、いちご	639kcal 23.5g	アンチョビサラダは港南のレス・ラン「ラ・ゴッヂャ・ト・ウキョウ」の特製サラダです。
9	木	白米と旬菜のあんかけごはん	香煎サラダ		旬菜の果物	牛乳	牛乳、豚肉、えび、ほたて、ハム	精白米、ごま油、油、上白糖、でん粉、緑豆、豆腐	長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、だしの、ヤングコーン、白飯、しいたけ、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、きゅうり、りんご	597kcal 22.4g	りんごの皮にはがん予防に効果のあるポリフェノールが多く含まれます。
10	金	ごはん	鱈のねぎみそ焼き	小松菜と油揚げの煮びたし	季節の献立 ウドと椎茸のお吸い物	牛乳	牛乳、さば、みそ、油揚げ、豆腐、わかめ、かまぼこ	精白米、三温糖、上白糖	しょうが、長ねぎ、キャベツ、小松菜、人参、しいたけ、うど	559kcal 26.4g	香の詰めを巻く山菜のひとつであるウドはシャキシャキとした食感が特徴です。
13	月	魚のから揚げ	☆家庭科とのコラボメニュー☆ 鱈のから揚げ	お野菜スープ	旬菜の果物	牛乳	牛乳、豚肉	黒砂糖パン、でん粉、油	しょうが、人参、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、ぶどう、オレンジ	565kcal 24.8g	8年6組が家庭科の授業で立案したメニューです。
14	火	チキンライス	行事食 (バレンタイン) シーフード 豆乳チャウダー		チョコバナナケーキ	牛乳	牛乳、豚肉、ベーコン、いかほたて、豆腐、きな粉	精白米、油、じゃが芋、米粉、上白糖	トマトジュース、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、エリンギ、とうもろこし、小松菜、バナナ	665kcal 24.2g	チャウダーはアメリカ合衆国で生まれた料理で、貝だくさんのスープです。
15	水	ヒレカツ丼	味噌と油揚げ		みそけんちん汁	牛乳	牛乳、豚肉、のり、豆腐、かまぼこ、みそ	精白米、薄力粉、パン粉、油、上白糖、里芋、こんにゃく、ごま油	キャベツ、もやし、人参、小松菜、大根、長ねぎ	584kcal 23.6g	ヒレカツは量だりのとても柔らかい部位です。
16	木	ごはん	鱈のねぎみそ焼き	ひじきの煮物	季節の献立 香煎のすまし汁	牛乳	牛乳、ごぼう、ひじき、油揚げ、大豆、豆腐、わかめ、かまぼこ	精白米、上白糖、こんにゃく、油	ゆず、人参、香葱、長ねぎ、えのき	578kcal 23.6g	香煎は、カロテンが豊富です。カロテンは目や皮膚、粘膜の健康を保つ働きがあります。
17	金	カレーうどん	ごぼうチップサラダ		UFOゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、鶏天、カルピス	うどん、油、でん粉、ごま油、上白糖	人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、キャベツ、きゅうり、もやし、ごぼう、パイン缶	581kcal 19.0g	UFOゼリーはスライスの真ん中に白玉を入れ、UFOに見立てたゼリーです。
20	月	ごはん	☆家庭科とのコラボメニュー☆ 豚肉の生炊きめ	コールスローサラダ	豆苗のみそ汁	コーヒ	コーヒ、牛乳、豚肉、わかめ、豆腐、みそ	精白米、油、でん粉、三温糖、じゃが芋	しょうが、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、とうもろこし、長ねぎ、えのき	585kcal 22.6g	6年1組が家庭科の授業で立案したメニューです。
21	火	ミルクパン	☆家庭科とのコラボメニュー☆ オムレツ	フレンチサラダ	ミネストローネ	牛乳	牛乳、ベーコン、鶏卵、チーズ、鶏肉	ミルクパン、じゃが芋、油、三温糖、米粉、マカロニ	玉ねぎ、ほうれん草、セロリ、キャベツ、人参、きゅうり、とうもろこし、にんにく、セロリ、かぶ、トマト缶	577kcal 25.3g	6年3組が家庭科の授業で立案したメニューです。
22	水	しょうゆラーメン	☆家庭科とのコラボメニュー☆ カリカリポテト	サラダ	フルーツポンチ	牛乳	牛乳、豚肉、わかめ、うすだれ、鶏天	中華麺、ごま油、油、上白糖、じゃが芋	人参、とうもろこし、メレンゲ、しょうが、小松菜、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、玉ねぎ、パイン缶、白飯、洋梨缶、りんごジュース	556kcal 22.4g	6年4組が家庭科の授業で立案したメニューです。
24	金	ナシゴレン	行事食 (インドネシア) えびせんべい和え		旬菜の果物	牛乳	牛乳、豚肉、ベーコン、えび、鶏卵、鶏肉	精白米、油、えびせんべい、ピーマン、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、とうもろこし、セロリ、セロリ、もやし、パセリ、パセリ、パセリ	597kcal 23.4g	ナシゴレンはインドネシアやマレーシアで人気のチャウダーのような料理です。インドネシア語で「ナシ」はご飯、「ゴレン」は炒めるという意味を表します。
27	月	きな粉揚げパン	☆家庭科とのコラボメニュー☆ チーズポテト	身キャベツスープ	いちごミルクゼリー	牛乳	牛乳、きな粉、ベーコン、チーズ、鶏肉、鶏天、生クリーム	コッパパン、油、上白糖、じゃが芋、バター	玉ねぎ、人参、パセリ、セロリ、身キャベツ、いちごジャム	662kcal 25.9g	6年2組が家庭科の授業で立案したメニューです。
28	火	わかめごはん	☆家庭科とのコラボメニュー☆ ハンバーグ	おひたし	豚汁	牛乳	牛乳、わかめ、ごはんの具、豚肉、鶏卵、おから、豆腐、みそ	精白米、パン粉、上白糖、里芋、こんにゃく	玉ねぎ、キャベツ、小松菜、人参、ごぼう、大根、長ねぎ	638kcal 26.4g	6年5組が家庭科の授業で立案したメニューです。

* 献立表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…3,540円 3・4年生…3,870円 5・6年生…4,200円
 わかば1・2年生…3,540円 わかば3・4年生…3,870円 わかば5・6年生…4,200円

引き落とし日は2月8日(水)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。)

☆家庭科とのコラボメニューについて☆

6年生が家庭科の学習で「港南小給食プロジェクト」として、給食の献立を考えました。栄養のバランスと旬、みんながおいしく食べられるようにと考えを出し合って立てた献立です。