



2月 献立予定表



		月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)		31 ② ④かみかみサラダ ③ポークビーンズカレー ①麦ごはん	1 ② ④ごまあえ ③親子どん ①ごはん	2 ② ④マカロニサラダ ③鶏肉のトマト煮 ①ミルクパン	3 ② ④いわしのかば焼き ③根菜と大豆のみそ汁 ①ごはん	4 ② ④野菜とひじきのマリネ ③ナポリタン ①バターパン
食	おもに体をつくるもとになるもの	1群 たんぱく質 ③ぶたにく だいず	③とりにく たまご さつまあげ	③とりにく ベーコン レンズまめ	③だいず あぶらあげ みそ いわし	③ぶたにく
	おもに体のちよしをととのえるもの	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう こなチーズ ④ひじき	②ぎゅうにゅう	①ぎゅうにゅう ②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう こなチーズ ④ひじき
品名	おもにエネルギーのもとになるもの	3群 カロテン ③にんじん ④にんじん	③にんじん ほうれんそう ④ほうれんそう にんじん	③にんじん ビーマン トマト ④にんじん	③にんじん	③にんじん ビーマン トマト ④にんじん
	おもにエネルギーのもとになるもの	4群 ビタミンC ③たまねぎ えだまめ りんご にんにく ④ごぼう きゅうり コーン	③たまねぎ ふかねぎ しいたけ ④もやし キャベツ	③たまねぎ にんにく しめじ ④きゅうり コーン	③だいこん ごぼう ふかねぎ ④しょうが にんにく	③たまねぎ しめじ にんにく ④キャベツ きゅうり コーン
調味料 その他	おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物 ①こめ むぎ ③じゃがいも こむぎこ ④さとう	①こめ ③さとう かたくりこ ④さとう	①ミルクパン ③じゃがいも さとう こむぎこ ④マカロニ	①こめ ③さつまいも ④かたくりこ こむぎこ さとう	①バターパン ③スパゲティ さとう ④さとう
	おもにエネルギーのもとになるもの	6群 脂質 ③バター ④アーモンド マヨネーズ	③サラダあぶら ④ごま	④マヨネーズ	④ごま あぶら	③オリーブあぶら ④アーモンド オリーブあぶら
エネルギー・たんぱく質		766kcal 29.2g	627kcal 28.8g	627kcal 29.4g	718kcal 29.0g	620kcal 25.3g
家庭で食べましょう		魚 卵	豆類・海藻・芋・果物	魚 卵 海藻 果物	肉 卵 海藻 果物	魚 卵 豆類 海藻 芋
<p>ひとくちメモ</p> <p>大豆は「畑の肉」と言われるほどたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は、体を作るもとになる大切な栄養素です。ポークビーンズカレーは豚肉と大豆と野菜のカレーです。</p> <p>親子どんは、鶏肉と卵を組み合わせることにより良質のたんぱく質を一度にたくさんとることができます。さらに玉ねぎやしいたけ、さつまあげなどが入り、おいしく仕上がります。</p> <p>鹿児島県は、鶏肉の生産量が全国2位です。鶏肉は体を作るもとになるたんぱく質が豊富に含まれています。今日は、野菜と炒めたトマトを加えて煮こみ、栄養たっぷりに仕上げます。</p> <p>今日は節分です。節分は、「みんなが健康で幸せにすごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日です。今日は、大豆入りのみそ汁といわしのかば焼きを食べて、今年も一年を元気にすごしましょう。</p> <p>ひじきには成長期に欠かせない栄養素であるカルシウムや貧血予防となる鉄分、おなかの調子を整える食物繊維がたくさん含まれています。しっかり食べて毎日の食事から必要な栄養素を補給しましょう。</p>						
こんだて名 (はいぜん図)		7 ② ④白菜と昆布のサラダ ③みそおでん ①ごはん	8 ② ④アーモンド田作り ④高野豆腐の卵とじ ①ごはん	9 ② ④とりからあげ ③ABCスープ ①キムチチャーハン	10 ② ④かつおそぼろ ③大根と油揚げのみそ汁 ①ごはん	11 ② ④かつおそぼろ ③大根と油揚げのみそ汁 ①ごはん
食	おもに体をつくるもとになるもの	1群 たんぱく質 ③とりにく けしこうざらたまご あつあげ さつまあげ みそ	③とりにく たまご こうやどうふ	①ぶたにく ③ウインナー ④とりにく	③あぶらあげ みそ ④かつお たまご	③あぶらあげ みそ ④かつお たまご
	おもに体のちよしをととのえるもの	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④こんぶ	②ぎゅうにゅう ④にぼし	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③わかめ	②ぎゅうにゅう ③わかめ
品名	おもに体のちよしをととのえるもの	3群 カロテン ③にんじん ④にんじん	③にんじん ほうれんそう	①にんじん ③にんじん	③にんじん ほうれんそう	③にんじん ほうれんそう
	おもにエネルギーのもとになるもの	4群 ビタミンC ③だいこん しいたけ ④はくさい きゅうり	③たまねぎ キャベツ ④もやし キャベツ	①はくさいキムチ えだまめ きくらげ にんにく ③キャベツ たまねぎ コーン ④にんにく	③だいこん もやし はくさい えのきたけ ふかねぎ ④えだまめ しょうが	③だいこん もやし はくさい えのきたけ ふかねぎ ④えだまめ しょうが
調味料 その他	おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物 ①こめ ③こんにやく ざらめ ④さとう	①こめ ③さとう かたくりこ ④さとう	①こめ ③じゃがいも マカロニ ④こむぎこ かたくりこ	①こめ ③さとう	①こめ ③さとう
	おもにエネルギーのもとになるもの	6群 脂質 ④オリーブあぶら	③サラダあぶら ④アーモンド ごまあぶら	①ごまあぶら ③オリーブあぶら ④あぶら	③ごま	③ごま
エネルギー・たんぱく質		644kcal 28.2g	725kcal 35.5g	694kcal 28.3g	639kcal 28.9g	
家庭で食べましょう		魚 芋 果物	海藻 芋 果物	魚 豆類 卵 海藻 果物	肉 芋 果物	
<p>ひとくちメモ</p> <p>おでんは、だし汁に味を付け、いろいろな食材を入れて煮込んだ料理です。寒い時期に食べると体がほかほか温まる冬に、おいしく食べられる煮ものです。</p> <p>高野豆腐は豆腐を乾燥させたものです。水分がぬけて味がしみこみやすい状態になるので、おいしく味わった煮汁の中に入れて、味を煮詰めます。高野豆腐にはカルシウムやたんぱく質が豊富です。</p> <p>今日の献立は、6年生が考えてくれた給食メニューです。みんなが大好きなキムチチャーハンとABCスープとからあげを組み合わせ、みんなに楽しく食べてもらえるように工夫された献立です！</p> <p>今日はごはんとおかずのみそ汁の献立です。ごはんを中心に魚や野菜、海藻や豆類などのおかずを組み合わせ、栄養満点の「日本型食生活」といい、バランスのよい食事の見本になります。</p>						
<p>建国記念の日</p> <p>日本の食事のよさを知ろう！</p> <p>○ どんなおかずにもあうごはん</p> <p>○ みその力と具だくさんで栄養満点のみそ汁</p> <p>○ 体によい成分をたくさんふくむ魚介類と大豆</p> <p>○ 野菜や豆、いも、きのこ、海そうがもりだくさん</p>						

2月 献立予定表



NO. 2

令和3年度

霧島市立国分南小学校

		月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)		14 ② ④大根サラダ ③キーマカレー ①麦ごはん	15 ② ④お豆とお芋のかりんとう ③肉じゃが ①ごはん	16 ② ④フルーツヨーグルト ③五目うどん ①ココアパン	17 ② ④きびなごのごまだれ ③豚汁 ①ごはん	18 ② ⑤チョコジャム ④コールスローサラダ ③冬野菜のポトフ ①コッペパン
食 品 名	おもに体をつくるもとになるもの	1群 たんぱく質 ③とりにく だいず	③ぶたにく あつあげ ④だいず	③とりにく あぶらあげ	③ぶたにく あつあげ みそ	③とりにく
		2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう こなチーズ ④ひじき こんぶ	①わかめ ②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③わかめ ④ヨーグルト	②ぎゅうにゅう ④きびなご	②ぎゅうにゅう
	おもに体のちようしをととのえるもの	3群 カロテン ③にんじん ④にんじん	③にんじん	③にんじん ほうれんそう	③にんじん	③にんじん プロッコリー ④にんじん
		4群 ビタミンC ③たまねぎ えだまめ コーン りんご にんにく ④だいこん きゅうり	③たまねぎ ふかねぎ しょうが	③ふかねぎ えのきたけ しいたけ ④パイナップル もも	③だいこん ごぼう ふかねぎ しょうが ④しょうが	③たまねぎ はくさい ④キャベツ きゅうり コーン
	おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物 ①こめ むぎ ③じゃがいも こむぎこ ④さとう	①こめ ③じゃがいも こんにやく さとう ④さつまいも ころも	①ココアあげパン さとう ③うどん ④みかんゼリー ぶどうゼリー	①こめ ③こんにやく さとも ④さとう	①コッペパン ③じゃがいも ⑤チョコジャム
	6群 脂質 ③サラダあぶら バター ④ごま ごまあぶら	③ごまあぶら ④あぶら	①あぶら	③ごまあぶら ④ごま ねりごま あぶら	③オリーブあぶら ④コールロードレッシング	
調味料 その他		③ケチャップ ウスターソース とんかつソース 赤ワイン カレー粉 鶏がらスープ ④しょうゆ 酢	③しょうゆ みりん にぼし さば ④塩	①ミルクココア ③しょうゆ みりん 塩 かつお節 昆布	③みりん 煮干し ④しょうゆ みりん 酒	③塩 こしょう 鶏がらスープ ④塩
エネルギー・たんぱく質		708kcal 26.4g	711kcal 26.3g	638kcal 25.6g	672kcal 27.7g	572kcal 21.3g
家庭で食べましょう		魚 卵	魚 卵 果物	魚 卵 芋	卵 海藻 果物	魚 卵 豆類 海藻
ひとくちメモ		だいこん、みょう、しゆん、やさい、だいこん 大根は冬が旬の野菜です。大根 は生で大根おろしにしたり、煮てお でんにしたり、みそ汁の具に入れ たりします。ビタミンや食物せんい が豊富で消化を助けるはたらきも あります。	きょう、こんだて、ねんせい、かんが 今日の献立は、6年生が考え てくれた給食メニューです。わか めごはんとお肉じゃがとかりんとう を組み合わせ、みんなにおいし く食べてもらえるように工夫され た献立です！	きょう、こんだて、ねんせい、かんが 今日の献立は、6年生が考え てくれた給食メニューです。ココ ア揚げパンとうどんとフルーツ ヨーグルトを組み合わせ、みん なにおいしく食べてもらえるよう に工夫された献立です！	かごしまけん、ね きびなごは、鹿児島県で1年 中とれる魚です。今日は油で揚 げたきびなごに、ごまだれをか けました。骨や頭があるのでよく かんで食べましょう。	やさい、からだけんこう 野菜には、体を健康にするため に必要なビタミンやカルシウム、鉄 分、食物繊維などの栄養素が多く 含まれていて、病気にかかりにく してくれます。野菜をたくさん食べ て健康にすごしましょう。
こんだて名 (はいぜん図)		21 ② ④カラフルサラダ ★ ③チキンドリア(炒めパン粉) ①(ごはん)	22 ② ④きんぴらごぼう ③寄せ鍋風 ①ごはん	23 天皇誕生日 毎月8がつく日を中心 に、菌によい食べ物や、 かみごたえのある『かみ かみメニュー』が献立に 登場します。 よくかんで食べること で、食べ物の消化を助 け栄養の吸収がよくな ります。だ液の効果で むし菌にもなりにくくな ります。	24 ② ④さばの田楽風 ③白菜とわかめのみそ汁 ①ごはん	25 ② ④シューマイ ③タイピーエン ①黒糖丸パン
食 品 名	おもに体をつくるもとになるもの	1群 たんぱく質 ③とりにく だいず	③とりにく あつあげ ④ぶたにく		③あつあげ みそ ④さば あかみそ	③ぶたにく ずらたまご かまぼこ ④とりにく ぶたにく たまご
		2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう こなチーズ ④ひじき	②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③わかめ	②ぎゅうにゅう
	おもに体のちようしをととのえるもの	3群 カロテン ③にんじん パセリ ④にんじん プロッコリー	③にんじん ④にんじん		③にんじん	③にんじん
		4群 ビタミンC ③たまねぎ しめじ えだまめ ④キャベツ きゅうり コーン	③だいこん はくさい だいずやし ふかねぎ しめじ えのきたけ ④ごぼう たけのこ		③はくさい だいこん ふかねぎ ④にんにく しょうが	③キャベツたまねぎ たけのこ きくらげ しょうが ④たまねぎ
	おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物 ①こめ ③じゃがいも こむぎこ パンこ ④さとう	①こめ ③マロニー ④こんにやく さとう		①こめ ③さとも ④こむぎこ かたくりこ さとう	①ことうパン ③マロニー ④こむぎこ パンこ
	6群 脂質 ③バター ④アーモンド オリーブあぶら	④ごま ごまあぶら		④あぶら アーモンド ごま	③ごまあぶら	
調味料 その他		③塩 こしょう 鶏がらスープ ④しょうゆ 酢 塩	③しょうゆ みりん 塩 かつお節 昆布 ④しょうゆ みりん 酒		③煮干し 昆布 ④しょうゆ 酒 みりん	③しょうゆ 酒 オイスターソース 塩 こしょう 鶏がらスープ
エネルギー・たんぱく質		689kcal 26.4g	622kcal 25.9g		670kcal 27.8g	594kcal 27.8g
家庭で食べましょう		魚 卵 豆類 果物	魚 卵 海藻 芋		肉 卵 果物	豆類 海藻 芋 果物
ひとくちメモ		チキンドリアは、2月のリクス トメニューです。チキンドリアは、 ごはんには鶏肉にのクリーム煮と 炒りパン粉をかけて食べてくださ い。	よくかんで食べると、歯やあごを じょうぶにし、頭のはたらきをよ くし、消化を助けるなどたくさんい いことがあります。今日はかみごたえ のあるきんぴらごぼうをよくかんで 食べましょう。	 (カムちゃんマークが めじるし 目印です♪)	きょう 今日はごはんとおかずのみそ汁 の献立です。ごはんを中心に魚や 野菜、海藻や豆類などのおかずを 組み合わせた食事を「日本型食 生活」といい、バランスのよい食事 の見本になります。	タイピーエンは、豚肉とたつが りの野菜などを炒め、マロニー を加えてスープで煮込んだ料理 で、シューマイは豚ひき肉を皮 で包み蒸した料理です。どちらも 中国から伝わった料理です。