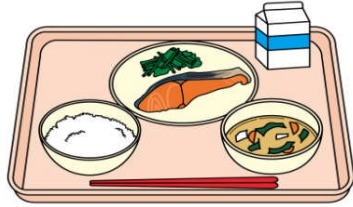




2月こんだてひょう

まいづるしりつ しらくしょうがっこう
舞鶴市立志楽小学校
平成30年1月31日

＜2月のめあて＞
食べ物の栄養について、知ろう。



【今月の地産地消】
魚・・・イワシ(2日)、ブリ角切(19日)、
ニギス(2日)

野菜・・・ヤーコン(19日)
志楽地域でとれた野菜です。

赤、黄、緑の食べ物を
バランスよく食べよう！

給食のこんだては、
赤、黄、緑がそろっています！



成長期のみなさんが、健康で元気に
毎日をすごせるように、栄養バランスが
よいこんだてを作っています。すきさ
らいをしないで、残さずに食べましょ
う。



《牛乳は毎日つきます》

日(木)	2日(金)	節分献立
パン 牛乳 手作り豆腐ハンバーグ キャベツのソテー 大根のスープ	麦ごはん 牛乳 イワシのカレー揚げ さつまい 福豆	
手作り豆腐ハンバーグ 豆腐やおからが入ることで、ふんわりとしたハンバーグになります。	《地場産物の日》イワシ 3日は「節分」です。頭をとって、筒切りにしたイワシを使います。	

5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
ごはん、味付のり 牛乳 白菜と肉団子のスープ おからの炒り煮	ミルクパン 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ	キムチとたくあんの混ぜごはん 牛乳 大豆と根菜のシャリシャリ揚げ 玉ねぎのみそ汁	パン、いちごジャム 牛乳 ビーフンの五目炒め わかめスープ	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ
2月6日の海苔の日の記念日にちなんで味付のりを出しています。すつと昔の西暦70年ごろには海苔が年貢として納められており海苔は貴重な食品だったようです。	フレンチサラダ サラダのドレッシングは手作りです。オリーブ油、酢、塩、こしょうを合わせてドレッシングを作って和えています。	「けんさい」は、ごぼうとさつまいです。かたくて粉をまぶして油で揚げます。よくかんで食べましょう。	ビーフンの五目炒め 具たくさんな炒め物です。ビーフンのほかに豚肉、にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ、もやし、キクラゲが入っています。	中華サラダ はるさめ、きゅうり、キャベツ、ハムが入ったさっぱりしたサラダです。砂糖、酢、しょうゆ、ごま油で和えています。
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
振替休日 給食の前には、石けんで手をきれいに洗いましょう！	国産小麦パン、 手作りチョコクリーム 牛乳 ポトフ フルーツサラダ 手作りチョコクリーム	打ち豆入りひじきごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 大根のみそ汁 「打ち豆」は福井県の伝統的な郷土食で、大豆をつぶして乾燥させたものです。大豆にふくまれる栄養成分を、流すことなくそのまま食べることができる食べ物です。	小型パン、りんごジャム 牛乳 ちゃんこうどん ごま和え ちゃんこうどん おすもうさんが作る料理を「ちゃんこ」といいます。具がたくさん入っているうどん、体が温まります。	麦ごはん) カレーライス 牛乳 まめまめサラダ 福神漬 まめまめサラダ 大豆、枝豆、キャベツ、コーンが入ったサラダです。しっかりとよくかんで食べましょう。
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
ごはん 牛乳 ブリとヤーコンの甘辛和え 吉野汁 《地場産物の日》ブリ角切 まいづるさんまいづるかこうさかな舞鶴産、舞鶴加工の魚です。甘辛和えは、ごはんによく合います。	黒糖パン 牛乳 冬野菜のクリームシチュー コーンサラダ 冬野菜は、白菜と大根です。白菜は寒さに当たって甘く、おいしくなっています。たっぷり食べましょう。	五目ごはん 牛乳 ニギスの磯辺揚げ すまし汁 《地場産物の日》ニギス まいづるさんまいづるかこうさかな舞鶴産、舞鶴加工の魚です。骨に気をつけて、よくかんで食べましょう。	パン 牛乳 ポークビーンズ 青菜いため 青菜いため 青菜は、小松菜とキャベツです。みどりやさいのこを緑の野菜も残さずに食べましょう。	麦ごはん) 中華丼 牛乳 切り干大根のナムル 切り干大根にはカルシウムや鉄、ビタミン、食物繊維が多く含まれています。しっかりとよくかんで食べましょう。
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	節分
パン 牛乳 鶏肉のバジルソース焼き 野菜スープ チョコプリン 6年生を送る会 自分でパンに切り目を入れて、鶏肉をはさんで食べてもおいしいです。	25日(日)の 振替休業日 6年生ありがとう！ みんな笑顔で、思い出に残る送る会にしよう！	味付パン 牛乳 きのこのスパゲティ 大根サラダ 大根の根の部分にはビタミンCが多く、消化を助けてくれる酵素もふくまれています。寒くなればなるほど甘くなります。	五目チャーハン 牛乳 大学芋 はるさめスープ 大学芋 大正時代に、大学生の間で流行したことからこの名前がついたそうです。油で揚げて、さとう、しょうゆ、水を煮詰めて作った蜜をからめます。	節分 節分とは立春の前日のことです。「季節を分ける」という意味があり、食べ物を使ったさまざまな行事が行われます。 そして立春