



# 2月 よていにこんだてひょう



2月給食回数：18回

日	曜日	主食	のみの	副食(おかず) 主菜・副菜・汁もの	きいろ		あか		みどり		I値 [kcal]	たんぱく [g]	しつ [g]	食塩 相当量 [g]
					ねつやちからになる		ちやくになる		からだのちようしをととのえる					
					たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	いろのこいやさい	そのほかのやさい・くだもの				
3	月	コッペパン チョコクリーム	ぎゅう にゅう	クリームシチュー だいこんサラダ	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし だいこん きゅうり	607	26.1	25.0	2.0
4	火	ごはん 節分献豆	ぎゅう にゅう	いわしのかばやき けんちんじる はくさいのあさづけ	ごはん かたくりこ さとう さといも	あぶら ごま ごまあぶら	いわし ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう こんにやく だいこん じゃようねぎ はくさい きゅうり	594	25.0	19.3	2.4
5	水	ジャージャーめん (バックめん) マラーカオ	ぎゅう にゅう	やさいのちゅうかあえ	ちゅうかめん さとう マラーカオ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが じゃようねぎ ほししいたけ きゅうり もやし たまねぎ	626	26.7	23.5	2.9	
6	木	ごはん	ぎゅう にゅう	ハンバーグ・おろしソース ABCマカロニスーフ フレンチサラダ	ごはん さとう マカロニ じゃがいも	あぶら オリーブゆ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	だいこん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	611	22.9	20.5	2.9
7	金	わかめごはん	ぎゅう にゅう	なまあげのそぼろに からしあえ	ごはん さとう かたくりこ		なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ ほししいたけ キャベツ もやし	597	27.5	21.8	2.6
10	月	キャラメル シュガーあげパン	ぎゅう にゅう	ラビオリスープ えだまめとコーンのサラダ	パン キャラメル シュガー さとう	あぶら オリーブゆ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし	592	21.7	21.3	2.5
12	水	くろパン ひじき スパゲッティ	ぎゅう にゅう	まめのココロサラダ	パン スパゲッティ さとう さつまいも	オリーブゆ あぶら ノンエッグマ ヨネース ごま	とりにく あぶらあげ さつまあげ だいす	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン	えだまめ	615	26.4	21.6	2.1
13	木	ナン	ぎゅう にゅう	キーマカレー ツナサラダ ヨーグルト	ナン さとう	あぶら	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリー りんご きゅうり キャベツ レモン	630	25.8	27.1	3.7
14	金	ごはん	ぎゅう にゅう	カルピスーフ かんこくふうのいサラダ ハートのプリン	ごはん さとう	ごまあぶら ドレッシング	ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら	しょうが だいこん はくさい 上州ねぎ キャベツ きゅうり	643	21.5	25.5	2.6
17	月	コッペパン いちごジャム	ジョア プレーン	マカロニグラタン こまつなサラダ	パン マカロニ さとう	バター オリーブゆ	とりにく ツナ	ジョア ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん フロッキー こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ レモン	634	29.3	16.0	2.7
18	火	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのみそに きりぼしだいこんのいために そくせきづけ	ごはん さとう	あぶら	さば とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり キャベツ しょうが	602	26.2	20.3	2.3
19	水	きつねうどん ツイストパン	ぎゅう にゅう	かぼちゃとさつまいもの かきあげ ごまあえ	うどん パン さつまいも さとう	あぶら ごま	とりにく なると あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	じゃようねぎ ほししいたけ もやし	590	23.3	23.9	2.8
20	木	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたどんのぐ てっこつサラダ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな	たまねぎ しらたき えだまめ しょうが きりぼしだいこん	586	26.5	19.5	2.2
21	金	はつがげんまい ごはん	ぎゅう にゅう	ハヤシライス グリーンサラダ	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	646	20.4	22.6	2.4
25	火	とめし	ぎゅう にゅう	じゃがいものみそしる ごまヨネースあえ	ごはん さとう じゃがいも	ノンエッグマ ヨネース ごま	とりにく とうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが じゃようねぎ キャベツ とうもろこし	587	24.3	20.5	2.8
26	水	ぱぱんが しょくぱん! やきそば	ジョア	フルーツのクリームあえ	パン ちゅうかめん	あぶら	ぶたにく	ジョア なまクリーム チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ みかん パイン もも	617	23.5	20.2	2.1
27	木	ごはん	ぎゅう にゅう	レバーのカレーソースかけ ごじる キャベツのおひたし	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	レバー あぶらあげ だいす とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	じゃようねぎ ごぼう しめじ キャベツ もやし	588	28.1	19.0	2.0
28	金	ごはん ふりかけ	ぎゅう にゅう	こがねに くきわかめサラダ	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら	ぶたにく なまあげ ツナ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	たまねぎ こんにやく たけのこ きゅうり キャベツ	589	24.1	18.5	2.5

★ 食材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。

★ 太字の食材は安中市産です。

月平均

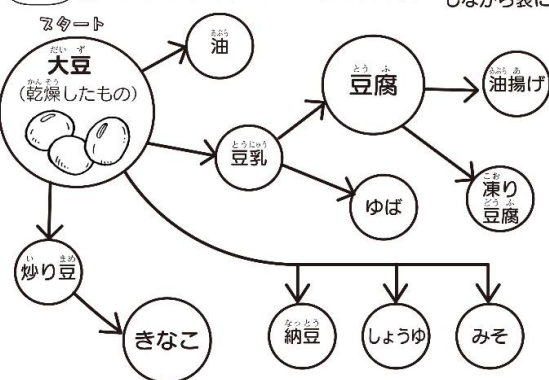
★ 《給食費について》2月の引き落とし日は**2月25日(火)**です。口座の確認をお願いします。

基準値

609	25.0	21.5	2.5
650	27.5	18.5	2.0

## 大豆が変身していくよ!

(ヒント) 加工はひとつだけじゃないものもたくさんあります。



★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。

加工方法の例  
・水につける  
・煮る  
・発酵させる  
など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。

今回の図書コラボメニューは『ぱぱんがパン!』です。絵本の中のパンは、パンの中からはいろいろなものを出したりします。給食のパンの中からは何もできませんが、食パンにクリームあえをはさんで、飛び出さないように食べてくださいね😊

6年生にリクエスト給食のアンケートを行いました。たくさんのリクエストありがとうございました。碓東小学校で食べる給食も、あと2か月です。2月・3月の給食でなるべく皆さんのリクエストメニューを取り入れますので、6年生のみなさん楽しみにしててください♪  
太字のメニューがリクエストです。来月もお楽しみに!