

☆おはしの欄にマーク(★)がついている日は、おはしを忘れないようにしましょう。

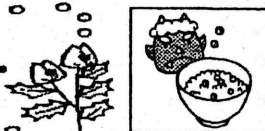
大分市立川添小学校

日	曜	はし	こんだて名		主 な 材 料			熱量
					主にエネルギーになる	主に体を作る	主に体の調子を整える	塩分
2	月		ごはん 牛乳	麻婆豆腐 高菜の油炒め	米 油 ごま油 かたくり粉 ごま 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉 牛肉 豚レバー みそ ちりめんじゃこ	玉ねぎ にんじん には しいたけ しょうが にんにく 高菜漬	582kcal 3.0g
3	火		米粉パン 牛乳	いわしのカリカリフライ ラビオリスープ 節分豆	パン 油	牛乳 ラビオリ ベーコン いわしのカリカリフライ 大豆	玉ねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ	624kcal 2.1g
4	水	★	ごはん 牛乳	手作りさばのゆずみそ煮 のついで汁	米 里芋 油 かたくり粉 砂糖	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 さば みそ	にんじん 大根 ねぎ こんにゃく しょうが ゆず	610kcal 1.7g
5	木	★	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 キムチ入りトックスープ	米 油 砂糖 トック	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	玉ねぎ こんにゃく さやいんげん キムチ には にんじん キャベツ えのきたけ	579kcal 2.4g
6	金	★	ミルクパン 牛乳	エスニックからあげ せり入り汁ビーフン	パン ビーフン 油 ごま油 かたくり粉 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ にんじん もやし セり にんにく	592kcal 2.2g
9	月	★	ごはん 牛乳	おでん なっとうみそ チョコドーナツ	米 里芋 油 砂糖 ドーナツ	牛乳 鶏肉 うずら卵 厚揚げ こんぶ 天ぷら 納豆 豚肉 みそ	大根 にんじん こんにゃく には	688kcal 2.6g
10	火	★	コッペパン 牛乳	短うどん 野菜チップス	パン うどん 油 ごま油 ごま 砂糖 さつまいも かたくり粉	牛乳 豚肉 みそ	にんじん もやし チンゲン菜 さくらげ にんにく しょうが ごぼう	593kcal 2.7g
12	木	★	高野ごはん 牛乳	ホキの天玉揚げ 豚肉とチンゲンサイの塩辛スープ	米 油 砂糖 ごま油	鶏肉 こうや豆腐 牛乳 豚肉 昆布 ホキ天玉揚げ	にんじん しいたけ さやいんげん チンゲン菜 大根 白ねぎ	591kcal 2.7g
13	金		黒砂糖パン 牛乳	ハンバーグのみぞれソース 冬野菜のポトフ	パン じゃがいも 砂糖 かたくり粉	牛乳 ウィンナー 鶏肉 ハンバーグ	白菜 大根 玉ねぎ にんじん ブロッコリー しょうが しそ	584kcal 2.5g
16	月		ごはん 牛乳	ぱりからそばろはるみ くろめ入りあったか春雨スープ	米 油 春雨 ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 くらめ 豚肉 大豆	しょうが にんじん 玉ねぎ ねぎ 枝豆 しいたけ にんにく はるみ	615kcal 1.5g
17	火		揚げパン 牛乳	ミネストローネ コロコロソーダ	パン 油 砂糖 じゃがいも マカロニ	きな粉 牛乳 ベーコン チーズ ハム	玉ねぎ キャベツ にんじん セロリ トマト さやいんげん 枝豆 コーン	579kcal 2.1g
18	水		麦ごはん 牛乳	バターチキンカレー ブロッコリーのサラダ	米 麦 じゃがいも 生クリーム バター 油 砂糖	牛乳 鶏肉 ヨーグルト チーズ ハム	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト りんご ブロッコリー コーン かぼす果汁	644kcal 2.2g
19	木	★	ごはん 牛乳	塩さば みそちゃんこ りんごゼリー	米 油 ゼリー かたくり粉	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ さば	大根 白菜 にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく	651kcal 2.2g
20	金	★	コッペパン 牛乳	ミートソーススパゲティ リエージュ風サラダ	パン スパゲティ 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 ベーコン	にんにく 玉ねぎ トマト マッシュルーム グリーンピース パセリ	597kcal 2.5g
24	火		パンパン 牛乳	トマトオムレツ クリームシチュー	パン じゃがいも 生クリーム 油 ドライハイン	牛乳 鶏肉 オムレツ	玉ねぎ にんじん しめじ 枝豆	606kcal 2.5g
25	水	★	ごはん 牛乳	肉じゃが ツナサラダ 納豆	米 じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 豚肉 さつまあげ ツナ 納豆	玉ねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく キャベツ コーン レモン果汁	651kcal 1.6g
26	木	★	ごはん 牛乳	焼肉炒め ワンダンスープ	米 ごま油 油 砂糖	牛乳 ワンタン 鶏肉 豚肉 みそ	にんじん もやし チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ には りんご しょうが にんにく	614kcal 1.6g
27	金		コッペパン 牛乳	チリコンカン フルーツヨーグルト	パン 砂糖 油 ゼリー	牛乳 牛肉 豚肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 大豆 ヨーグルト スキムミルク	にんじん 玉ねぎ さやいんげん にんにく トマト パイン 黄桃 りんご みかん	600kcal 2.3g

- 今月の おおいた産給の日 は、16日(月)です。大分県産の「はるみ」を使用します。
○ 都合により、献立内容を変更する場合があります。



給食だより 2月号



暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになってはいませんか?そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっています。炒り豆や豆料理を食べて、元気にすごしましょう。

2月の給食目標 1年間の給食をふりかえろう

ちょっと待って! それは給食マナー違反!

次のようなことはマナー違反なので、やめましょう。



食事中に勝手に席を立つ



口に食べ物が入ったまま話す



ふざけながら食べる



食事中にふざけたり、話をしないことを話す



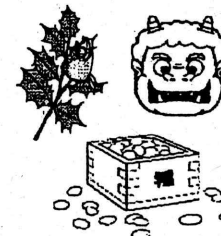
早食い競争をする



食器の音を立てる

節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると、1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、柊(ひいらぎ)の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。



少年写真新聞社 「給食&食育だよりセレクトブック」

2月の献立紹介

えひめおおいた交流給食
みそちゃんこ

アイデアメニュー

くろめ入りあったか春雨スープ

節分献立
いわしと大豆
を使ったメニュー



おおいた産給の日
はるみ(みかん)

