



# 2かっ こんだてひょう



しるぬき になっている食材は横浜町でとれたものです。  
横浜町学校給食センター No. 431

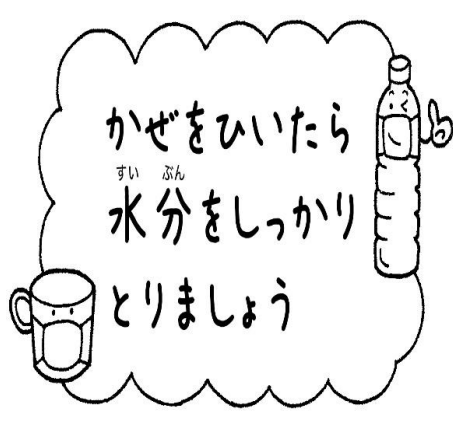
(へいせい31ねん)

日	よう日	こんだてめい			たべもののはたらき			エネルギー		おしらせ
					赤	緑	黄	小	中	
1	金	ごはん	まいたけのはちはいじる いわしのみぞれに やさしいため せつぶんまめ	ぎゅうにゅう とうふ、いわし ぶたにく、だいず	にんじん、まいたけ だいこん、キャベツ たまねぎ、しょうが ピーマン	ごはん、でんぶ あぶら	704	814	・2/3は節分です。節分には豆まきをしたり“いわしの頭”や“ひいらぎの葉”を玄関(げんかん)にかざったりします。これは、オニ(邪気:じゃき)をはらい、1年間の無病息災(むびょうそくさい)を願うという意味があります。	
4	月	ごはん	とうふとえのきのみぞしる にくじゃが ほうれんそうとはくさいのごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ みそ、ぶたにく	えのきだけ、ながねぎ たまねぎ、にんじん こんにやく、はくさい ほうれんそう、グリーンピース	ごはん、じゃがいも あぶら、さとう ごま	600		・ほうれん草のアクは料理の味をわるくしたり、栄養素のカルシウムの吸収(きゅうしゅう)をじゃましたりします。そのため、ほうれん草を料理するときには、ゆでるなどしてアクを抜いてから使うことが大切です。	
5	火	ごはん	とんじる たらでのりやき きゅうりのうめあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、やきとうふ みそ、たら、とりにく	はくさい、にんじん、うめ ごぼう、しめじ、しょうが こんにやく、ながねぎ きりぼしだいこん、きゅうり	ごはん、あぶら ドレッシング	614	733	・豚汁には、野菜や豆腐などの具がたくさんはっています。汁物を具たくさんにすると、野菜のかさが減り、手軽にとることができます。	
6	水	ごはん	だいこんのみぞしる ぶたみそステーキ なまあげのうまに	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ ぶたにく、とりにく なまあげ	だいこん、にんじん たかな、たまねぎ しいたけ、さやいんげん	ごはん、あぶら さとう、でんぶ	666	778		
7	木	ごはん	アーサじる わかどりのごまてりやき さんさいたぶりに	ぎゅうにゅう あおさ、みそ とりにく	えのきだけ、にんじん しめじ、たけのこ ふき、わらび しょうが	ごはん、さとう あぶら、でんぶ ごま、いたふ	618	722	・水が冷たい季節ですが、手洗いはしっかりできていますか?指先を水でぬらしたりするだけでは、手のよごれは落ちません。石けんをしっかりとあわだてて、手のひらや手のこう、指の間などをていねいに洗うようにしましょう。	
8	金	ポトフ	チーズインあおだいずカツ ツナとブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー、あおだいず シーチキン、チーズ	キャベツ、にんじん たまねぎ、しめじ ブロッコリー、コーン きゅうり	ゆきになんじんパン じゃがいも、あぶら パンこ、マヨネーズ	707	913	・青大豆とは、大豆が熟したもので、その名の通り熟してもきれいな青(緑)色をしているのが特徴です。大豆よりも脂肪分が少なく、甘みがあります。今日はその青大豆を細かくしたものの中にチーズが入っている揚げ物です。	
12	火	ごはん	キャベツのみぞしる ねぎたまやき ちくせんに	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ たまご、とりにく ちくわ	にんじん、えのきだけ キャベツ、グリーンピース ごぼう、たけのこ、ねぎ しいたけ、こんにやく	ごはん、あぶら さとう	606	721	・よくかんで食事をするとあごがじょうぶに成長します。歯ならびなどもよくなるので、はっきりした聞こえやすい言葉を話せるようになります。ふだんから野菜や乾物(かんぶつ)などを食べるようにすると自然に「かむ回数」をふやすことができます。	
13	水	むぎごはん	チキンカレー アスパラサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく、にんじん たまねぎ、アスパラ パプリカ、りんご	ごはん、おむぎ じゃがいも、あぶら カレールー、アーモンド ドレッシング	729	892	★スプーンが付きます	
14	木	ごはん	モロヘイヤスープ チンジャオロースー かいそうサラダ チョコプリン	ぎゅうにゅう ベーコン、ぶたにく きよにくすりみ、こんぶ わかめ、とさかのり	にんじん、えのきだけ モロヘイヤ、ピーマン パプリカ、たけのこ にんにく、きゅうり、たまねぎ	ごはん、あぶら ドレッシング、プリン	620	733	・今日はバレンタインです。 デザートにチョコ風味のプリンをつけました。	
15	金	ごはん	とうふとわかめのみぞしる さけのしおやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ、わかめ さけ、ぶたにく あぶらあげ、みそ	ながねぎ、ごぼう にんじん、こんにやく しいたけ	ごはん、あぶら さとう、ごま	610	719	・世界の中でも日本のように海藻(かいそう)を食べている国は、ほとんどありません。ちなみに青森県の亀ヶ岡遺跡(かめがおいせき)では、縄文土器(じょうもんどき)の中からワカメのような海藻が発見されています。	
18	月	ジョア	やきそば コロコロピーンスサラダ あおもりりんごのむしパン	ジョア、ぶたにく だいず、ひよこまめ シーチキン、チーズ	たまねぎ、だいずもやし キャベツ、にんにく しょうが、にんじん きゅうり、コーン、りんご	ちゅうがめん あぶら、ドレッシング むしパン	626	741	・今日の蒸しパンは、青森県産りんごの果肉がふんだんに入ったふっくらした蒸しパンです。	
19	火	ごはん	はくさいのみぞしる さばのみそに ふきのあぶらいため	ぎゅうにゅう こうやとうふ、みそ さば、とりにく	はくさい、にんじん しめじ、ふき こんにやく	ごはん、あぶら さとう、でんぶ	607	740	・給食で出る魚のなかでも、さばの味噌煮は人気のある魚の一つです。さばやさんまなどの背の青い魚にはDHAやEPAという頭のはたらきをよくしてくれるあぶらが多く含まれています。	
20	水	ごはん	もやしのみぞしる きのこのだに バラやき	ぎゅうにゅう こうやとうふ、みそ あぶらあげ、とりにく ぶたにく	もやし、にんじん こまつな、しめじ たまねぎ、たまごだけ ピーマン	ごはん、あぶら	601	720	・バラ焼きは、青森県三沢市がはっしょうとされるご当地グルメです。給食では、豚肉と玉ねぎの他に「たまごだけ」というきのこやピーマンも入れて、具たくさんのお惣菜にしています。	
21	木	ごはん	のっぺいじる みそだれにくだんご ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう、ひじき ぶたにく、あぶらあげ とりにく、だいず ちくわ	まいたけ、だいこん ごぼう、にんじん ながねぎ、こんにやく	ごはん、さといも でんぶ、さとう あぶら	671	779	★みそだれ肉団子は小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます	
22	金	コッペパン	チンゲンサイスープ とりのからあげ キャベツのごまドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく きよにくすりみ	にんじん、しいたけ チンゲンサイ、しょうが キャベツ、きゅうり	パン、あぶら ごまドレッシング アーモンド	562	741	・今日は、中学校3年生のみなさんからリクエストが多かった唐揚げがつきます。はさんで食べられるように背割りのコッペパンにしました。 ★唐揚げは小学校2個、中学校は3個付きます	
25	月	むぎごはん	クッパ やきぎょうざ カラフルサラダ	ぎゅうにゅう たまご、とりにく ぶたにく	にんじん、だいこん きくらげ、しめじ、コーン にんにく、キャベツ、たまねぎ パプリカ、きゅうり	ごはん、おむぎ でんぶ、ドレッシング ぎょうざのかわ	606	712	・今日は、毎年リクエスト給食の上位にあがるクッパです。 麦ごはんと一緒にスプーンで食べましょう。 ★焼き餃子は小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます ★スプーンが付きます	
26	火	ごはん	せんべいじる わふうりとうふつつみやき ほうれんそうのおかかあえ	ぎゅうにゅう やきとうふ とりにく、かつおぶし	まいたけ、はくさい にんじん、ごぼう ながねぎ、ほうれんそう もやし	ごはん、せんべい	617	725	・せんべい汁は、青森県南部地方発祥の郷土料理です。体があたたまる汁ものは、寒い冬に食べたくなりますね。	
27	水	むぎごはん	ポークカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご みかん、パイナップル こんにやく	ごはん、おむぎ あぶら、じゃがいも カレールー ゼリー	749	911	元気にあいさつしよう! ★スプーンが付きます	
28	木	ごはん	こまつなのみぞしる チキンちぎりあげ だいこんとぶたにくのもの	ぎゅうにゅう とうふ、みそ あぶらあげ、とりにく ぶたにく	こまつな、にんじん だいこん、ねぎ しょうが	ごはん、あぶら さとう、でんぶ	637	737	★チキンちぎり揚げは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます	

※事情により献立内容の変更や給食を中止することがあります。



せっけんを使った  
手洗いで  
かぜを予防しよう



かぜをひいたら  
水分をしっかり  
とりましょう

発熱や下痢の症状が出ているときは、  
体から多くの水分が失われています。  
そのため、脱水に気をつけて水やお茶、  
スポーツドリンクなど、飲みやすい  
ものを選んで水分補給をしましょう。

～今月のリクエスト献立～  
献立名が「本字」になっている  
ものが今月のリクエスト献立です。  
全部で10品目あります。  
※一度出た献立は通常献立として記載してあります