

おうちのひととよんでね!



2かっ こんだてひょう

しろめき になっている食材は横浜市でとれたものです。
横浜市学校給食センター No. 508

(れいわ8ねん)

日	よう日	こんだてめい			たべもののはたらき			栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	おしらせ
					赤	緑	黄						
2	月	ごはん	もすくじる はるまき ホイコーロー	ぎゅうにゅう もすく、みそ ぶたにく	えのきたけ、ながねぎ たけのこ、しょうが にんじん、にんにく キャベツ、ピーマン	ごはん いたふ、あぶら さとう はるまきのかわ	小 中	627 748	24.3 28.1	21.3 23	2.1 2.7	・冬にとれる「冬キャベツ」は春にとれるものに比べて葉が厚く、巻きが固めで平たいのが特徴です。	
3	火	ごはん	はちはいじる いわしのみそに にくじゃが せつぶんまめ	ぎゅうにゅう とうふ、いわし みそ、ぶたにく だいず	にんじん、しいたけ こんにゃく、たまねぎ グリーンピース	ごはん でんぶん、あぶら じゃがいも さとう、こくとう	小 中	679 847	30.5 36.8	20.8 24.4	2.1 2.8	・今日は節分です。節分には豆まきをして年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。	
4	水	ごはん	ポークハヤシライス あんじんフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん、にんにく たまねぎ、エリンギ グリーンピース、レモン パイナップル、みかん	ごはん おおむぎ ハヤシルー、バター あんじんどうふ	小 中	676 837	21.5 25.9	20.7 24.7	2.3 2.9	★スプーンがつきます	
5	木	ごはん	なまあげのみそじる ぶたそぼろ パンパンジー	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ ぶたにく、だいず とりにく、ちゅうかくらげ	にんじん、しめじ はくさい、しょうが ながねぎ、きゅうり もやし	ごはん あぶら、さとう ドレッシング	小 中	602 757	28.6 35.3	22.9 27.3	2.4 3.2	・ごはんに豚そぼろをかけて、スプーンで食べましょう。 ★スプーンがつきます	
6	金	ごはん	いもだんごじる とりのみそやき やさしいいそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく、のり みそ	にんじん、ごぼう まいたけ、みつば ほうれんそう キャベツ	ごはん いもだんご、さとう	小 中	580 708	25.8 29.6	16.3 17.3	2.8 3.4	いもだんご!	
9	月	ごはん	はくさいときくらげのスープ オムレツ マーボーなす	ぎゅうにゅう ベーコン、たまご ぶたにく	にんじん、はくさい きくらげ、しいたけ にんにく、しょうが たけのこ、ナス、ながねぎ	ごはん ごまあぶら さとう	小 中	588 748	19.5 24.2	23.9 29.4	2.3 2.9	元気にあいさつしよう!	
10	火	ごはん	こんさいじる にくだんご さんしょくすのもの	ぎゅうにゅう とうふ、みそ ぶたにく、とりにく ぎょにくすりみ	にんじん、ごぼう こまつな、ながねぎ きゅうり、だいこん たまねぎ	ごはん あぶら、さとう じゃがいも ごま	小 中	604 716	23.1 26.1	18 19.1	2.6 3.1	★肉団子は、小1・2年1個、その他2個です	
12	木	ごはん	さけボールのみそじる メンチカツ れんこんきんぴら	ぎゅうにゅう さけ、とうふ みそ、とりにく ぶたにく、さつまあげ	だいこん、ながねぎ れんこん、にんじん こんにゃく、いんげん	ごはん ごま、さとう パンこ、ごまあぶら	小 中	603 814	24.8 32.3	19.7 26.7	2.2 3.3	・水が冷たい季節ですが、しっかり手洗いでできていますか?指先を水でぬらすだけでは手の汚れは落ちません。感染対策にしっかり手洗いをしましょう。	
13	金	ごはん	チンゲンサイスープ キャベツいりつくね きりほしだいこんサラダ チョコクレープ	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく ぎょにくすりみ	にんじん、しいたけ チンゲンサイ、きゅうり しょうが、キャベツ きりほしだいこん	ごはん ごま チョコクレープ	小 中	614 743	19.4 23	22.1 24.9	1.9 2.4	・明日はバレンタインデーです。給食では、ささやかですがチョコクレープをつけました。食後のお楽しみに食べてください。	
16	月	ごはん	わかめのしおちゅうかスープ ほうぎょうざ キムタクいため	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく わかめ、ベーコン	にんじん、だいこん しいたけ、ながねぎ だいずもやし はくさい	ごはん ごま、さとう あぶら、ぎょうざのかわ	小 中	587 712	26.4 31.2	18.5 21.1	2.7 3.2	・キムタク炒めはキムチとたくあんが入った炒め物です。給食では、たくあんの代わりにつぼ漬けを入れています。	
17	火	ごはん	さつまじる にしんてりに ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう とりにく、にしん ひじき、あぶらあげ だいず、ちくわ	にんじん、ごぼう しめじ、ながねぎ こんにゃく	ごはん あぶら、さとう さつまいも	小 中	630 766	25.4 29.5	18.6 20.3	2.5 3.4	・さつまいもを切ると、白い液体が出ますが、これは「ヤラピン」という成分でお腹の調子を整える働きがあります。	
18	水	シヨア	おむぎごはん チキンカレー はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご ブロッコリー、コーン カリフラワー	ごはん おおむぎ カレールー じゃがいも ドレッシング	小 中	614 743	22 27.2	10.6 12.5	2.5 2.7	★スプーンがつきます	
19	木	ごはん	じゃがいものみそじる ほろよいとんのしおだれいため 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、みそ ほろよいとん ちくわ	にんじん、ながねぎ しょうが、にんにく たまねぎ、はくさい ほうれんそう	ごはん あぶら、さとう じゃがいも ごま	小 中	577 720	25.3 30.9	17 19.8	2.2 2.9	・毎月19日は「食育の日」です。横浜市産のおいしい「ほろよい豚」の炒め物が出ます。	
20	金	うどん	にくうどん とりてんぷら キャベツのしおこんぶあえ ミルクコーヒー	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ なると、とりにく ちりめん、こんぶ	にんじん、しいたけ ながねぎ、しょうが キャベツ	うどん てんぷらのこも あぶら、さとう ごま、ミルク	小 中	622 724	28.6 33.6	25.3 27.9	2.9 3.4	・鶏天ぷらはうどんの汁に入れたりつけたりして食べてもおいしいですよ。 ◎お盆回収日です◎	
24	火	ごはん	なめこじる あじフライ(パックソース) すみそあえ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう あじ、とうふ みそ、わかめ ぎょにくすりみ	なめこ、ながねぎ だいこん、きゅうり ブロッコリー	ごはん パンこ、あぶら さとう オレンジゼリー	小 中	589 707	23.1 26.5	16.1 18.2	2.6 3.2	・なめこは、日本産のきのこです。ヌルヌルしたぬめりが特徴ですが、これは寒さと乾燥、害虫から身を守る役目を果たしているそうです。	
25	水	ごはん	トマトクリームスープ ハムステーキ もやしのレモンあえ	ぎゅうにゅう とりにく、ベーコン ハム	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、レモン トマト、ブロッコリー きゅうり、もやし、コーン	ごはん ごめこパン バター、さとう	小 中	683 861	31.4 39	31.1 36.9	2.9 3.7	・パンはちぎってスープにつけて食べましょう。手でパンの真ん中を割ってハムステーキをはさんでもいいですね。 ★スプーンがつきます	
26	木	ごはん	おむぎごはん クッパ えびシューマイ かいどうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく、たまご えび、わかめ ツナ	にんじん、だいこん きくらげ、しめじ にんにく、きゅうり たまねぎ	ごはん おおむぎ でんぶん シューマイのかわ	小 中	580 754	26.6 34.1	17 22.1	1.7 2.3	★スプーンがつきます ★えびシューマイは、小1・2年1個、その他2個です	
27	金	ごはん	だいこんとたかなのみそじる とうふハンバーグ やさしいため	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ みそ、とりにく ぶたにく	だいこん、たかな たまねぎ、キャベツ しょうが、ピーマン にんじん	ごはん あぶら、さとう	小 中	616 743	27.4 31.9	22.4 24.5	1.9 2.4	・野菜は1日350g以上とることが目安になっていますが、今日の給食では約120gの野菜をとれます。	

*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。

節分

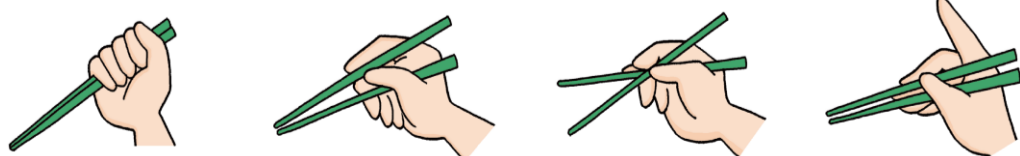
節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



おはしの持ち方

こんな持ち方になっていませんか?

間違った持ち方をしている人は、見直してみましょう。



☆おしらせ☆
今月のお盆回収日は
20日(金)
です。

こんだてめい ふじ
献立名が「**太字**」になっているものが
今月のリクエスト給食です。