

2月



米沢市立三沢西部小学校

平成29年度 献立予定表

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。
 ☆栄養量は児童1人一回あたりの基準量に基づいたものです。

エネルギー：640kcal
 たんぱく質：24g

一口メモ

節分

「節分」とは、季節の分かれ目の意味で、現在の節分は立春の前日だけを指すようになりましたが、季節の始まりにあたる立春、立夏、立秋、立冬の前日は節分になります。節分の日には、炒った豆をその年に神に供えた後、その豆を年男(その年の干支の生まれ)が「鬼は外、鬼は内、福は内」と言いながらまきます。この時まかれた豆を自分の年の数だけ、あるいは年の数+1だけ拾って食べ、一年の無病息災を願う風習があります。

地産地消コーナー

キャベツ

キャベツは、日本で大根について生産量が多く、消費が多い野菜のひとつです。栄養的にも優れていて、特に外側の葉の部分にはビタミンCやカロテンが多く、カルシウムも含まれています。この時期のものは、寒中キャベツといひ甘みがあるのが特徴です。

ねぎ

関東でねぎといえば白い部分が多い「根深ねぎ」のことをいい、関西では緑色の部分が多い「葉ねぎ」のことをいいます。緑色の部分は、カロテンというビタミンAのもとになる栄養素を多く含んでいます。いろいろな食べ方がありますが、魚や肉を煮込んだり焼いたりするときに臭みを抜くためにも使います。

食物せんい

わたしが健康な体を保つためには、栄養をとるほか、体の中の不要なものを外に出すことも大切です。食物せんいはそのために有効です。

<多く含む食べ物>



献立名	おもに体をつくるもの	おもに力や熱のもとになる	おもに体の調子を整える
1 木 ゆきちから 鶏肉のワイン煮 ブロッコリー添え 大根ときのこのスープ 果物	肉類・魚類・卵類 大豆・大豆製品・小魚 海草・乳製品・牛乳	こく類・いも類・油脂類 砂糖類・種実類	色のうすい野菜 色のこい野菜・くだもの
2 金 いわしのかば焼き 浅づけ もずくのみそ汁 福豆	牛乳 いわし 豆腐 もずく みそ 大豆	ご飯 でんぷん 油 砂糖 ごま	白菜 きゅうり 人参 ねぎ
5 月 アジブリッター しょうがあえ どさんこ汁 果物	牛乳 あじ 糸かまぼこ 豆腐 豚肉 みそ	ご飯 じゃがいも 小麦粉 バター 油	ほうれん草 キャベツ 人参 コーン ねぎ にんにく しょうが 果物
6 火 さばのごま衣焼き 大豆の五目鉄火炒め すまし汁	牛乳 さば 青豆 豆腐 みそ 卵	ご飯 ごま油 ごま	ごぼう 人参 こんにやく 小松菜 しめじ 干し椎茸
7 水 やまがた子ども食育スローガン 1日3食しっかり食べよう : 食育の日献立 地産地消 「ねぎ」「白菜」を使用します。	豚キムチ 井 具たくさん汁 果物	牛乳 豚肉 卵 生揚げ みそ	ご飯 ごま油 ごま 砂糖 白菜 人参 ねぎ 大根 ごぼう にんにく しょうが 果物
8 木 フライドチキン ドレッシングサラダ コーンポタージュ ジャム	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	パン バター でんぷん 油 米粉	キャベツ きゅうり 人参 コーン たまご パセリ
9 金 どんがら汁 米粉麺の中華和え ふりかけ	牛乳 たら 豆腐 みそ のり ロースハム	ご飯 米粉麺 ごま油 酒か す	ねぎ キャベツ きゅうり コーン 人参 (大根)
13 火 ししゃもフライ 切り昆布煮 みそ汁	牛乳 昆布 ししゃも 生揚げ さつま揚げ うち豆 みそ	ご飯 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	ごぼう 人参 こんにやく 小松菜
14 水 べっこう煮 からしあえ 手作りふりかけ チーズ デザート	牛乳 豚肉 生揚げ ちりめん 昆布 かつお節 青のり チーズ	ご飯 ごま 砂糖 玄米	キャベツ もやし 人参 ほうれん草 しょうが 大根 さやいんげん こんにやく
15 木 エビフライサンド 白菜スープ 果物	牛乳 エビ 鶏肉	パン 小麦粉 油 パン粉	キャベツ 人参 白菜 玉ねぎ パセリ 果物
16 金 カレーライス 海藻サラダ 福神漬け ヨーグルト	牛乳 豚肉 青豆 豆腐 わかめ 海藻	ご飯 じゃがいも バター カレールー ごま油	たまご 人参 きゅうり もやし にんにく 大根
19 月 ピビンバ わかめスープ 果物	牛乳 牛肉 卵 わかめ	ご飯 砂糖 ごま ごま油 小麦	ぜんまい 人参 ねぎ ほうれん草 もやし たけのこ 干し椎茸 にんにく
20 火 鮭の揚げ煮 おひたし みそ汁	牛乳 鮭 豆腐 油揚げ みそ ロースハム	ご飯 でんぷん 油 砂糖	キャベツ 人参 コーン 豆もやし
21 水 肉じゃが おかかあえ のりの佃煮	牛乳 牛肉 かつお節 のり	ご飯 じゃが芋	たまご 人参 こんにやく ほうれん草 キャベツ きゅうり グリンピース
22 木 厚焼き玉子 大根サラダ 酸辣湯	牛乳 卵 豆腐 ちりめん	ご飯 でんぷん ごま	大根 水菜 きゅうり 人参 たけのこ 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ 三つ葉
23 金 カレーピラフ コーンスープ 鶏の唐揚げ 米粉麺の和え物 果物 デザート	6年生バイキング給食		
26 月 やまがた子ども食育スローガン 家族そろって楽しく食事をしよう : 食育の日献立 地産地消 「青豆」「大根」を使用します。	ショウロンボウ 五色納豆 根菜のごま汁	牛乳 豚肉 納豆 ロースハム ム チーズ かつお節 のり 油揚げ みそ	ご飯 ごま 大根 人参 ほうれん草 ごぼう ねぎ こんにやく
27 火 剣エビと大豆の甘辛煮 かす汁 手巻きのり 梅びしお	牛乳 エビ 青豆 鮭 のり みそ	ご飯 でんぷん 砂糖 油 酒かす	大根 人参 こんにやく ねぎ 梅
28 水 つや姫給食 : 今日のはんは山形県の「つや姫」を使用しています。	肉のリンゴソース 浅づけ なめこのみそ汁	牛乳 肉 豆腐 みそ ご飯 でんぷん 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ なめこ せりりんご

こはんウィーク