

令和4年2月給食だより



学校給食指導目標		好ききらいなく食べよう						
食に関する指導目標		栄養バランスのよい食事をしよう						
日曜	こん だて めい 献 立 名	エネルギー kcal	(あか)おもにからだをつくるものになる食品		(みどり)おもにからだの調子を整えるものになる食品		(ぎ)おもにエネルギーのものになる食品	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質
1火	わかめごはん	587		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん	
	ごもくあつやきたまご		たまご とりにく	もずく	にんじん	たけのこ ほししいたけ	さとう でんぷん	あぶら
	みずなのおひたし		かつおぶし		みずな	もやし	さとう	
	にぎすのだんごじる		にぎす まめみそ とうふ		にんじん ねぎ	しょうが	じゃがいも さといも	
	いちごヨーグルト			いちごヨーグルト				
2水	ごはん	609		ぎゅうにゅう			ごはん	
	わかどりのハーブやき		とりにく		オレガノ バジル			
	キャロットサラダ				にんじん	コーン	さとう	オリーブあぶら
	クラムチャウダー		あさり	スキムミルク	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	コーンポタージュ マーガリン
3木	ごはん	633		ぎゅうにゅう			ごはん	
	いわしのかばやき		いわし		しょうが	さとう	あぶら	
	なばなのおひたし				なばな	もやし	さとう	ごま
	けんちんじる		ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく		ごまあぶら
	せつぶんまめ		だいず					
4金	クロスロールパン	592		ぎゅうにゅう			クロスロールパン	
	ぎゅうにゅう		とりにく		パプリカ	たまねぎ しめじ にんにく	さとう	
	とりにくとやさいの あまからいため				チンゲンサイ にんじん ねぎ	もやし はくさい たけのこ えのきたけ	でんぷん	ごまあぶら
	ちゅうかスープ		ベーコン					
7月	ごはん	677		ぎゅうにゅう			ごはん	
	たらぎんがみやき		たら ミックスみそ				さとう でんぷん	
	さつまいもサラダ		ハム		にんじん	コーン	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ
	ふゆやさいのみそじる		なまあげ まめみそ		にんじん ねぎ かぼちゃ ほうれんそう	だいこん		
8火	むぎごはん	677		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
	とりにくのレモンに(2)		とりにく		しょうが レモン	でんぷん さとう	あぶら	
	チンゲンサイのナムル				チンゲンサイ	はくさい	ごま ごまあぶら	
	ホイコーロー		ぶたにく はんぺん まめみそ		にんじん さやいんげん	キャベツ たけのこ たまねぎ	さとう	あぶら
9水	ごはん	678		ぎゅうにゅう			ごはん	
	そうだかつおのおかか		そうだかつお かつおぶし			しょうが	さとう でんぷん	
	ごぼうサラダ					ごぼう キャベツ きゅうり コーン		ノンエッグマヨネーズ
	ごじる		だいず あぶらあげ こめみそ		ねぎ にんじん	はくさい だいこん	さつまいも	
	かたぬきチーズ			チーズ				
10木	ラーメン	655		ぎゅうにゅう			ラーメン	
	ショウロンポウ(1・2)		ぶたにく			たまねぎ キャベツ しょうが	はるさめ さとう でんぷん こむぎこ さとう	
	ほうれんそうのおひたし		かつおぶし		ほうれんそう	もやし		
	どさんこラーメンじる		ぶたにく ミックスみそ	わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ もやし メンマ コーン		ごまあぶら
14月	ごはん	708		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ハートのハンバーグ		ハートのハンバーグ					ノンクリームドレッシング
	ブロッコリーとコーンのサラダ				ブロッコリー	コーン きゅうり		
	ミネストローネ		ウインナー		にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	オリーブあぶら
15火	ごはん	712		ぎゅうにゅう			ごはん	
	とりソースカツ		とりにく				こむぎこ でんぷん パンこ	あぶら
	ごまひじきあえ			ひじき	こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま
	こうやどうふのたまごとし		こうやどうふ とりにく たまご		にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい ほししいたけ	さとう	
	ピーチミニゼリー						ピーチミニゼリー	

日 曜	こん 献 だて 立 めい 名	エネルギー kcal	(あか)おもにからだを つくるものになる食品		(みどり)おもにからだの 調子を整えるものになる食品		(き)おもにエネルギーの もとになる食品		
			1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン めん・いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質	
★「かみかみ献立の日」…一口20回以上よくかむことを意識して食べましょう！									
16 水	ごはん ぎゅうにゅう	730		ぎゅうにゅう			ごはん		
	いかフライのレモンに		いか		レモン	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら		
	きりぼしだいこんのサラダ				さやいんげん ほうれんそう	きりぼしだいこん もやし		パンパンジートレッシング	
	ポークビーンズ		ぶたにく ベーコン だいず		にんじん トマト	あおえんどう あかいんげん ひよこまめ たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも	オリーブあぶら デミグラスソース ハヤシルウ	
17 木	りんごパン ぎゅうにゅう	637		ぎゅうにゅう			りんごパン		
	あいちのれんこんいりつくね (1・2)		とりにく		れんこん たまねぎ しょうが	でんぷん さとう	あぶら		
	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり コーン			コールスロートレッシング	
	パンプキンポタージュ		ベーコン	スキムミルク	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ コーン	じゃがいも	コーンポタージュ オリーブあぶら ホワイトルウ	
18 金	ごはん ぎゅうにゅう	620		ぎゅうにゅう			ごはん		
	ちくわのカレーあげ(1・2)		ちくわ			こむぎこ	あぶら		
	ひじきのいために		とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	コーン	さとう	あぶら	
	えびととうふのくずじる みかん		とりにく えび とうふ		にんじん チンゲンサイ	はくさい みかん	でんぷん		
21 月	きんめロウカットげんまい ごはん ぎゅうにゅう	634		ぎゅうにゅう			きんめロウカット げんまいごはん		
	くろずいりすぶた		ぶたにく		ピーマン パプリカ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	でんぷん さとう	あぶら	
	にらたまスープ		たまご	にら にんじん	たまねぎ きくらげ	でんぷん			
22 火	ごはん ぎゅうにゅう	653		ぎゅうにゅう			ごはん		
	カレイフライ		カレイ			パンこ こむぎこ	あぶら		
	グリーンアスパラのサラダ			グリーンアスパラ にんじん	キャベツ コーン			コーンクリームトレッシング	
	ポトフ		ぶたにく	にんじん	たまねぎ かぶ セロリー	じゃがいも			
24 木	ソフトめん ぎゅうにゅう	708		ぎゅうにゅう			ソフトめん		
	ヘルシーバーグのあんかけ		とうふ とりにく		たまねぎ	パンこ さとう でんぷん	あぶら		
	だいこんサラダ			にんじん	きゅうり だいこん			ノンエッグマヨネーズ	
にくみそかけじる	ぶたにく はんぺん まめみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが	さとう でんぷん				
25 金	ごはん ぎゅうにゅう	586		ぎゅうにゅう			ごはん		
	さばのみそに		さば まめみそ			さとう			
	ごもくしらあえ		しらあえのもと あぶらあげ	にんじん みつば ほうれんそう	こんにゃく				
のっぺいじる	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	さといも でんぷん				
28 月	ごはん ぎゅうにゅう	636		ぎゅうにゅう			ごはん		
	しろごまつくね(2・3)		とりにく		たまねぎ	さとう パンこ でんぷん	ごま あぶら		
	チンゲンサイのおひたし		かつおぶし	チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう			
	さつまじる		ぶたにく まめみそ	わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	さつまいも		

*材料の都合で、献立を変更する場合があります。給食回数18回



給食の人気メニュー紹介【パンプキンポタージュ】



(4人分の材料)

ベーコン……70g
玉ねぎ……1個
じゃが芋……1個
にんじん……1/2本
パセリ……少々
冷凍コーン……50g
かぼちゃ……1/4玉

ホワイトルウ……100g
牛乳……100cc
コンソメ……大さじ1
オリーブ油……大さじ1

(作り方)

- ① かぼちゃを電子レンジで6分蒸し、皮を取り、裏ごししておきます。
- ② にんじん、玉ねぎ、じゃが芋は1cm角切りにし、パセリはみじん切り、ベーコンは短冊切りにしておきます。
- ③ 鍋にオリーブ油を入れ、にんじん、玉ねぎ、じゃが芋、ベーコンの順に炒め、水を400cc入れ強火で10分煮、コンソメ、裏ごししたかぼちゃとコーンを入れ混ぜながら10分煮ます。
- ④ 弱火にしホワイトルウを入れ混ぜながら10分煮ます。
- ⑤ 仕上げに牛乳を入れ混ぜながら5分煮ます。

★学校給食のレシピです。ご家庭でもぜひチャレンジしてみてください。