



2月の予定こんだて表



(牛乳は、毎日あります。)

尾道市立高見小学校

日曜	こんだて名		おもな食品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)					エネルギー (kcal)	
	主食	おかず (主菜・副菜)	あか <主に体をつくるものになる>		みどり <主に体の調子を整えるものになる>		き <主にエネルギーのもとになる>		
			たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	カルシウム (mg)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂類・種実類	
1月	ごはん	ブルコギ ひろしまんぶくしゃキキサラダ	豚肉	牛乳 しらす干し	にんじん にら 広島葉漬	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ レモン果汁	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま油 白ごま マヨネーズ	626 297
2火	★ゆかり ごはん	★小さいわしのフライ ゆで野菜 おおひら 節分豆	鶏肉 節分豆	牛乳 小いわし	にんじん	キャベツ 大根 ごぼう れんこん 干しいたけ	米 里芋 でんぷん	油	662 302
3水	小型 リッチパン	卵うどん 玄米サラダ	鶏肉 卵 チキンハム	牛乳 しらす干し	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	小型リッチパン うどん もち玄米 砂糖	アーモンド 油	620 385
4木	ごはん	マーボー豆腐 ★ほうれん草のナムル	豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ もやし 切干大根	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	618 352
5金	丸パン	ポークビーンズ フレンチサラダ	大豆 豚肉 まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳	にんじん	玉ねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし	丸パン じゃがいも 砂糖	油	614 314
8月	ごはん	おでん いりこ大豆	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ うすら卵 大豆	牛乳 かえり	にんじん	大根	米 こんにゃく 砂糖	白ごま	662 580
9火	ごはん	筑前煮 めた	鶏肉 さつま揚げ たこ(鳥根) 白みそ	牛乳	にんじん さやいんげん わけぎ	れんこん ごぼう	米 里芋 こんにゃく	白ごま	617 297
10水	味付パン	サーモンシチュー わかめサラダ ネーブル	さけボール 鶏肉	牛乳 わかめ 生クリーム しらす干し	にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ ネーブル	味付パン じゃがいも 上新粉 砂糖	油 ごま油	618 468
12金	味付パン	鶏肉とレバーの中華がらめ ゆでキャベツ おこめんスープ	鶏レバー 鶏肉 中みそ 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ キャベツ	味付パン でんぷん 砂糖 おこめん	油 白ごま	675 324
15月	ごはん	うすら卵の五目煮 キャベツとワカメのごま酢和え	うすら卵 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	油 白ごま	619 298
16火	麦ごはん	さんまのかば焼き ゆでキャベツ のっぺい汁	さんま(北海道) 鶏肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ 大根 干しいたけ	米 麦 でんぷん 砂糖 里芋	油	692 367
17水	リッチパン	さつま芋のケチャップ煮 大根サラダ	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ グリンピース 大根 とうもろこし	リッチパン さつまいも 砂糖 こんにゃく	油	650 331
18木	ごはん	噛みってる!GoGo炒め 酢の物 アーモンド	豚肉 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう エリンギ キャベツ	米 砂糖 春雨 こんにゃく	ごま油 白ごま アーモンド	625 324
19金	背割りパン	ツナサンド じゃがいものベーコン煮	まぐろフレーク(中西部太平洋) ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	レモン果汁 キャベツ 玉ねぎ	背割りパン じゃがいも 砂糖	マヨネーズ 油	618 297
食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)									
22月	ごはん	★はたてとチキンのカレー かみかみサラダ	はたて(青森) 鶏肉 チキンハム	牛乳 しらす干し	にんじん	玉ねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも 上新粉 砂糖	油 アーモンド	636 287
24水	リッチパン	ししゃもの石垣揚げ ゆでキャベツ 豆乳味噌スープ	鶏肉 豆乳 中みそ	牛乳 ししゃも(丸刈)	にんじん チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ	リッチパン 小松菜 じゃがいも	白ごま 黒ごま 油	674 409
25木	麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮 大根なます 納豆	厚揚げ 鶏肉 納豆	牛乳 しらす干し	にんじん さやいんげん	玉ねぎ しょうが 大根 干しいたけ	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 白ごま	655 371
26金	小型 黒糖パン	みそソーススパゲッティ ひじきサラダ	豚肉 中みそ まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう しめじ グリンピース にんにく キャベツ	小型黒糖パン スパゲッティ 砂糖	油 白ごま	601 352

★印は6年生のリクエストメニューです。
 ※ リッチパン、小型リッチパンには、マーガリンを使用しています。
 ※ 小型黒糖パンには、黒砂糖を使用しています。
 ※ 献立は、都合により変更することがあります。

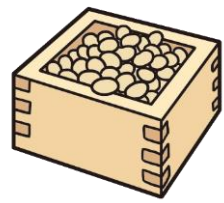
※ 海藻は、「主に体をつくるものになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。
 ※ 太字は広島県内産の食材です。(生鮮食品については未定です。)

一食の平均摂取量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
	638	25.2	19.7	353	96	2.2	363	0.31	0.46	16	4.4	2.0



せつぶん まめ 節分 豆ちしき

福豆
 節分に入った大豆をまくのは、災いや災害をもたらす鬼の目を打ち払うためだといわれます。豆まきの後、年の数だけ食べて1年の健康を祈ります。



「節分」とは「節変わり」といい、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいました。日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分がとくに大事にされ、行事とともに現在まで伝えられています。

イワシの頭とひいらぎ

ひいらぎのとげで鬼の目を刺し、焼いたイワシのにおいで鬼を追い払います。



毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。