



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 |
| | | 魚・肉・卵・豆・豆制品 | 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 | カルシウム (mg) | | |
| 1 | 火 | ごはん | ★マーボー豆腐 中華サラダ | 豆腐 豚肉 赤みそ | 牛乳 わかめ | にんじん ねぎ 小松菜 | しょうが 玉ねぎ 干ししいたけ もやし | 米 砂糖 でんぷん | 油 ごま油 | 612 366 |
| 2 | 水 | 丸パン | 鶏肉のクリーム煮 かみかみサラダ | 鶏肉 チキンハム | 牛乳 生クリーム しらす干し(広島 他) | にんじん パセリ | 玉ねぎ 白菜 エリンギ キャベツ とうもろこし | 丸パン じゃがいも 砂糖 上新粉 | 油 アーモンド | 604 342 |
| 3 | 木 | 麦ごはん | いわしのかば焼き ゆでキャベツ 豆腐汁/節分豆 | いわし(鳥取) 豆腐 油揚げ 大豆 | 牛乳 わかめ | にんじん ねぎ | しょうが キャベツ 玉ねぎ えのきたけ | 米 麦 でんぷん 砂糖 | 油 | 666 347 |
| 4 | 金 | 小型 リッチパン | きつねうどん キャベツとワカメの梅ちり和え | 油揚げ 鶏肉 | 牛乳 わかめ しらす干し(瀬戸内 他) | にんじん ねぎ | 玉ねぎ しめじ キャベツ もやし | 小型リッチパン うどん 砂糖 | | 604 362 |
| 7 | 月 | ごはん | 豚肉と大根の煮物 めた | 豚肉 厚揚げ たこ(北海道) 白みそ | 牛乳 | にんじん わかめ | 大根 玉ねぎ | 米 砂糖 | 油 白ごま | 621 351 |
| 8 | 火 | ★わかめごはん | ちくわの石垣揚げ ゆでキャベツ おおびら(はちはい汁) | ちくわ 鶏肉 | 牛乳 わかめ(韓国・日本) | にんじん | キャベツ 大根 ごぼう れんこん 干ししいたけ | 米 里芋 でんぷん 小麦粉 | 白ごま 黒ごま 油 | 647 308 |
| 9 | 水 | 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 | 614 327 |
| 10 | 木 | ごはん | みそおでん 小松菜とキャベツのおかか和え | 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ うすら卵 赤みそ かつお節 | 牛乳 | にんじん 小松菜 | 大根 キャベツ | 米 こんにゃく 砂糖 | 白ごま | 627 470 |
| 14 | 月 | 麦ごはん | 高野どうぶの卵とじ いりこ大豆 | 高野豆腐 鶏肉 卵 大豆 | 牛乳 かえりいりこ | にんじん ほうれん草 | 玉ねぎ | 米 麦 じゃがいも 砂糖 | 白ごま | 618 514 |
| 15 | 火 | ごはん | 豆腐チゲ 切干大根の酢の物 | 豚肉 油揚げ 豆腐 | 牛乳 わかめ | にんじん 小松菜 | 白菜 しめじ 白ねぎ もやし 切干大根 | 米 こんにゃく 砂糖 | 油 ごま油 白ごま | 608 392 |
| 16 | 水 | 味付パン | ★たこボール わかめスープ | たこ(九州 他) 粉かつお 鶏肉 豆腐 | 牛乳 青のり(愛知) わかめ | にんじん ねぎ | キャベツ 玉ねぎ とうもろこし もやし チンゲン菜 | 味付パン 小麦粉 | 油 | 629 330 |
| 17 | 木 | ごはん | ★チキンカレー ごぼうサラダ | 鶏肉 まぐろフレーク(中西部太平洋) | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ しょうが にんにく りんご ごぼう キャベツ とうもろこし | 米 じゃがいも 砂糖 上新粉 | 油 マヨネーズ | 666 268 |
| 18 | 金 | 味付パン | サーモンシチュー ビーンズサラダ はるみ | 鮭ボール 鶏肉 大豆 | 牛乳 生クリーム | にんじん さやいんげん 水菜 | 玉ねぎ しめじ キャベツ はるみ | 味付パン じゃがいも 砂糖 上新粉 | 油 | 620 463 |
| 食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組) | | | | | | | | | | |
| 21 | 月 | ごはん | すき焼き煮 白菜のしらす和え | 豚肉 焼き豆腐 | 牛乳 しらす干し(広島 他) | にんじん ねぎ 小松菜 | 玉ねぎ えのきたけ 白菜 | 米 焼酎 砂糖 こんにゃく | 油 白ごま | 619 392 |
| 22 | 火 | ごはん | ★チキンチキンごぼう ゆで野菜 冬野菜の味噌汁 | 鶏肉 中みそ | 牛乳 | にんじん ねぎ | ごぼう 枝豆 キャベツ 大根 白菜 しめじ | 米 でんぷん 砂糖 じゃがいも | 油 | 698 372 |
| 24 | 木 | ごはん | あじの照り煮 ゆでキャベツ のっぺい汁 | あじ(アイル 他) 鶏肉 焼き豆腐 油揚げ | 牛乳 | にんじん ねぎ | キャベツ 大根 干ししいたけ | 米 里芋 でんぷん | | 517 606 |
| 25 | 金 | 小型 セサミンパン | 焼きスパゲッティ わかめサラダ | 豚肉 粉かつお(中西部太平洋) | 牛乳 わかめ 青のり(愛知) しらす干し(広島 他) | にんじん ねぎ 小松菜 | キャベツ もやし 大根 | 小型セサミン スパゲッティ 砂糖 | 油 ごま油 | 616 360 |
| 28 | 月 | ごはん | ハンバーグ ゆでキャベツ 豆腐味噌汁 | ハンバーグ 鶏肉 豆乳 中みそ | 牛乳 | にんじん ねぎ | キャベツ 玉ねぎ | 米 砂糖 じゃがいも | | 670 413 |

★印は6年生のリクエストメニューです。

※ 小型リッチパンには、マーガリンを使用しています。

※ 小型セサミンパンには、マーガリン・黒ごまを使用しています。

※ 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) |
|--------------|-----------|--------|------------|-------------|--------|--------------|-------------|-------------|------------|----------|-----------|
| 630 | 26.0 | 18.6 | 383 | 105 | 2.3 | 212 | 0.32 | 0.43 | 15 | 4.4 | 2.2 |

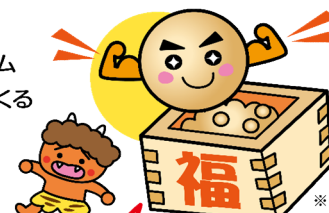


大豆のよさを見直そう!

大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるものになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に変わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品の調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄 …… 貧血予防
- カルシウム・マグネシウム …… 丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1 …… 疲労回復効果
- 食物繊維 …… 便秘予防
- 大豆イソフラボン …… 骨粗しょう症予防
- オリゴ糖 …… 便秘予防
- サボニン …… 抗酸化作用
- レシチン …… 動脈硬化予防



栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

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。