

# 2月学校給食献立予定表

平成24年

港区立青南小学校

	献立名	主材料	エネルギー kcal	一口メモ
1 (水)	かきたまうどん お浸し ポテトのお焼き	牛乳 うどん 鶏肉 笹かまぼこ 油あげ 人参 小松菜 鰹節 卵 玉葱 長葱 白菜 じゃが芋 ベーコン チーズ 海苔	549	マッシュポテトにベーコン、チーズ 玉葱を入れて丸め焼きます。
2 (木)	カレーピラフ 菜果サラダ さつま芋のケーキ	牛乳 鶏肉 ウィナーソーセージ 玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム 卵 バター ニンニク ホールコーン りんご 白菜 きゅうり 小麦粉 さつま芋	745	5年生と青南幼稚園の年長さん との交流給食です。
3 (金)	大豆ごはん 大根揚げ 味噌汁 二色揚げ(シヤモ・竹輪) ミルクゼリー	牛乳 大豆 シヤモ 焼き竹輪 卵 小麦粉 海苔 キャベツ きゅうり 大根 わかめ ゴマ 豆腐 かぶ 小松菜 長葱	667	 鬼は外! 福は内! 節分で豆入りごはん
6 (月)	ごはん 西湖(シーフ)豆腐 しゅうまい 果物	牛乳 豚肉 豆腐 筍 人参 白菜 玉葱 干椎茸 小松菜 ニンニク 生姜 トマト(缶) しゅうまいの皮 シヤジ ホンカン	689	西湖豆腐は中国の西湖地方の料理 でさっぱりした豆腐の炒め物。
7 (火)	パンフキパン タンドリーチキン ジャーマンポテト キャベツのスープ 果物	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 生姜 ニンニク ベーコン じゃが芋 玉葱 パセリ マカロニ 豚肉 人参 キャベツ いちご	583	キャベツのスープにアルファベット のマカロニを入れます。
8 (水)	ほたてごはん 巣ごもり卵 どさんこ汁	牛乳 ホタテ貝柱 海苔 卵 鶏肉 ほうれんそう もやし ホールコーン バター 筍 シヤジ 豚肉 人参 じゃが芋 大根 キャベツ 長葱 玉葱	646	 ホイルに野菜を入れ卵を 割りいれ蒸します。
9 (木)	ごはん 野菜の炒り煮 めかじきの香味焼き 春雨汁	牛乳 めかじき 生姜 ニンニク 玉葱 ゴマ 豚肉 キャベツ 里芋 人参 春雨 ニラ 鶏肉 コホウ コンニク 筍 干椎茸 さやいんげん	656	めかじきに下味をつけて焼き、玉葱 のすりおろし入りのタレをかけます
10 (金)	長崎チャンポン 磯あえ サタンダ-ギー	牛乳 チャンポン麺 豚肉 娘なると 人参 もやし キャベツ 筍 チンゲン菜 長葱 生姜 水菜 白菜 小松菜 卵 小麦粉	609	サタンは砂糖、アンダは油、アギーは揚 げ物の意味で沖縄のドーナツ。
13 (月)	三色丼 野菜のごま酢あえ わかめと玉葱の味噌汁	牛乳 卵 鶏肉 高野豆腐 生姜 ほうれんそう もやし 人参 白菜 水菜 玉葱 油あげ わかめ	654	鶏のそぼろ、炒り卵、ほうれんそう のお浸しで三色丼です。
14 (火)	チョコパン 白いんげん豆のシチュー 果物	牛乳 鶏肉 ベーコン 玉葱 人参 生姜 じゃが芋 バター 白いんげん豆 キャベツ ブロッコリー 小麦粉 りんご	664	バレンタイン デー!  ツイストのチョコ をコーティングします
15 (水)	ごはん さばのおろしソース 即席づけ じゃが芋のうま煮	牛乳 さば 生姜 大根 白菜 塩昆布 きゅうり 人参 干椎茸 さつま揚げ ゴホウ 筍 コンニク じゃが芋 さやいんげん	702	さばの脂には血液の流れを良くしたり、 記憶力を高める働きがあります
16 (木)	カレー焼きそば たこ焼き 中華あえ	牛乳 中華そば 豚肉 桜えび 人参 キャベツ 筍 干椎茸 長葱 もやし ニンニク ほうれんそう 大根 ハンパ 小麦粉 たこ 鰹節 海苔	676	一人 2個  たこ焼きは 揚げて作ります
17 (金)	ごはん 大根の煮物 即席づけ 豆腐のハンバーグ 青海苔ポテト	牛乳 豚肉 豆腐 玉葱 生姜 干椎茸 卵 パン粉 ゴマ 海苔 人参 じゃが芋 キャベツ きゅうり 豚肉 大根 コンニク さやいんげん	731	大根は大きめに切り、お米のとぎ汁 で茹でてから煮含めます。
20 (月)	五目ごはん いかの南蛮焼き 切干大根の炒め煮 ゆかり漬け	牛乳 鶏肉 油あげ 人参 ゴホウ 干椎茸 いか 生姜 長葱 切干大根 高野豆腐 エリンギ 白菜 きゅうり ユカリ	615	長葱や唐辛子などの薬味を使った 料理を南蛮～と言います。
21 (火)	クロワッサン ラザニア ビーンズサラダ アップルゼリー	牛乳 ラザニア セロリ 豚肉 人参 玉葱 きゅうり トマト(缶) 人参 小麦粉 チーズ ヒヨコ豆 ウズラ豆 キャベツ 寒天 バイ(缶) アップルジュース	695	豆はビタミンや食物繊維が豊富で 意識してとりたい食品の一つです。
22 (水)	中華丼 もやしのピリ辛あえ 卵とコーンのスープ	牛乳 豚肉 生姜 玉葱 人参 筍 干椎茸 白菜 チンゲン菜 卵 いか えび ずらり 卵 きゅうり もやし ホールコーン ほうれんそう 長葱	636	豚肉、いか、えび、野菜たっぷりの 八宝菜をごはんにかけた中華丼。
23 (木)	二種類サンド(ウイナー・ツナ) じゃが芋のベーコン煮 果物	牛乳 マーガリン ウイナーソーセージ キャベツ ツナ(缶) マヨネーズ 玉葱 ベーコン セロリ 人参 じゃが芋 パセリ いちご	710	ハックロール パウンドに ツナ マヨ ネーズ
24 (金)	キャロットライスのクリームソースかけ 温野菜サラダ 果物	牛乳 人参 バター 鶏肉 玉葱 マッシュルーム 小麦粉 ブロッコリー キャベツ 生姜 黄ピーマン パセリ 伊豆かん	680	人参のみじん切りをバターライスに炊 きこみ、クリームソースをかけます。
27 (月)	ごはん さつま揚げ 野菜のごま和え 吉野汁	牛乳 いわし たら 人参 玉葱 ごぼう 生姜 ゴマ 小麦粉 長葱 干椎茸 卵 ほうれんそう 白菜 もやし 豆腐 大根 里芋 コンニク 小松菜	664	いわしとたらのすり身を半々 にした手作りのさつま揚げ
28 (火)	チャーハン 春雨の中華スープ 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 えび 人参 干椎茸 玉葱 グリンピース 卵 生姜 筍 白菜 ほたて貝柱 春雨 豆腐 チンゲン菜 長葱 寒天 幼(缶) バイ(缶)	705	牛乳かんを菱形に切って、 果物(缶)とシロップに入れます。
29 (水)	スパゲティトマトソース かぶのサラダ 果物	牛乳 スパゲティ 豚肉 ベーコン 玉葱 人参 ビーマン チーズ マッシュルーム トマト(缶) かぶ キャベツ きゅうり 伊豆かん	635	ビタミンCや消化酵素の ジアスターゼを含みます。

※食材料購入等の都合により、献立を変更することがあります。

## 大豆のはなし



2月3日は節分です。節分の豆まきに使う豆は大豆です。大豆はたん白質やビタミンがたくさん含まれ、お肉に負けない栄養があるので「畑の肉」と言われます。でも大豆そのまま食べると消化が悪く、栄養があまり吸収されません。そこで、昔から消化の良いように、いろいろな加工品が作られています。

### みんな大豆のなかま!

