2月 きゅうしょくだより

令和３年度
糸魚川市立 糸魚川東小学校

日	主食	牛乳	おかず	からだをつくるもとになる食品	からだをうごかすもとになる食品	からだをまもるもとになる食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 食塩相当量
1 火	しょくパン （フルーツクリーム）	○	トマトオムレツ こまつなとかんてんのサラダ ポトフ	牛乳,ホイップクリーム たまご,かんてん,とりにく ひよこまめ	食パン,あぶら,ごま じゃがいも	みかんかん,パインかん,りんごかん コーン,もやし,にんじん,こまつな たまねぎ,キャベツ,パセリ,トマト ブロッコリー	608 kcal 27.6 g 2.1 g
2 水	ごはん	○	ぶたにくのしょうがいため あおのりポテト はくさいのみそしる	牛乳,ぶたにく,あおのり あぶらあげ,わかめ,みそ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう じゃがいも	たまねぎ,あかピーマン しょうが,はくさい,にんじん えのきたけ	665 kcal 26.3 g 1.9 g
3 木	ごはん	○	いわしのかばやき ごまマヨあえ　とうふのおすまし こくとうふくまめ	牛乳,いわし,とうふ,わかめ きなこ,だいず	糸魚川産コシヒカリ かたくりこ,あぶら,さとう ごま,くろざとう ノンエッグマヨネーズ	れんこん,キャベツ ほうれんそう,にんじん えのきたけ,はくさい,ねぎ	737 kcal 31.3 g 1.9 g
4 金	ごはん	○	ちくわのあおのりやき はるさめのごまずあえ にくじゃが	牛乳,ちくわ,あおのり ぶたにく,あつあげ,	糸魚川産コシヒカリ あぶら,はるさめ ごまあぶら,かたくりこ ごま,さとう	にんじん,コーン,きゅうり こんにゃく,たまねぎ しめじ,いんげん	721 kcal 24.5 g 2.0 g
7 月	ごはん	○	タラとポテトのあげに のりうめあえ ごもくたまごスープ	牛乳,タラ,のり,たまご わかめ	糸魚川産コシヒカリ かたくりこ,あぶら,さとう じゃがいも	キャベツ,にんじん,こまつな ねりうめ,えのきたけ,たまねぎ しょうが,ねぎ,たけのこ	659 kcal 27.6 g 2.3 g
8 火	ソフトめん	○	ごまみそスープ だいずとじゃこのあげがらめ くだもの（みかん）	牛乳,とりにく,あぶらあげ みそ,だいず,かえりにぼし	めん,ねりごま,ごま,あぶら かたくりこ,ごまあぶら さつまいも,さとう	にんじん,たまねぎ,ごぼう もやし,ほうれんそう,ねぎ みかん	727 kcal 30.9 g 2.2 g
9 水	ごはん	○	さけのみそマヨやき じゃがいものきんぴら もずくスープ	牛乳,さけ,みそ,とうふ ぶたにく,もずく	糸魚川産コシヒカリ ノンエッグマヨネーズ さとう,じゃがいも,あぶら	にんじん,こんにゃく,ピーマン はくさい,えのきたけ,こまつな ねぎ	609 kcal 26.1 g 2.0 g
10 木	ごはん	○	ししゃものやくみソース ごまおひたし ほうとうじる	牛乳,ししゃも,あぶらあげ みそ	糸魚川産コシヒカリ かたくりこ,あぶら,さとう ごま,ほうとうめん	しょうが,にんにく,ねぎ キャベツ,にんじん,だいこん こんにゃく,えのきたけ,ごぼう かぼちゃ,はくさい,ほうれんそう	666 kcal 22.5 g 2.1 g
14 月	ごはん	○	ハーブチキン ブロッコリーとれんこんのサラダ わかめスープ おからブラウニー	牛乳,とりにく,ツナ わかめ,たまご,おから とうふ	糸魚川産コシヒカリ,さとう あぶら,ごまあぶら,ココア かたくりこ,バター,こむぎこ アーモンド,チョコレート	もやし,ブロッコリー,にんじん れんこん,たまねぎ,えのきたけ はくさい	709 kcal 29.5 g 2.1 g
15 火	コッペパン （いちごジャム）	○	かまぼこメンチ**ジオきゅうしょく♪** コーンのコールスロー ほうれんそうのとうにゅうスープ	牛乳,タラ,ぶたにく とりにく,とうにゅう	パン,いちごジャム,こむぎこ ノンエッグマヨネーズ,パンこ じゃがいも,あぶら,さとう かたくりこ	キャベツ,コーン,ほうれんそう えだまめ,にんじん たまねぎ,はくさい,しめじ	636 kcal 29.4 g 2.3 g
16 水	ごはん	○	たまごやき ひじきのサラダ だいこんのそぼろに	牛乳,たまご,ひじき,ハム ぶたにく	糸魚川産コシヒカリ さとう,あぶら,さといも かたくりこ	キャベツ,きゅうり,だいこん しょうが,にんじん,たまねぎ しめじ,いんげん,こんにゃく	623 kcal 21.3 g 1.8 g
17 木	ごはん	○	あつあげのごまがらめ れんこんきんぴら さけのみそしる	牛乳,あつあげ くきわかめ,さけ,みそ	糸魚川産コシヒカリ さとう,ごま,かたくりこ あぶら,じゃがいも	れんこん,にんじん,こんにゃく だいこん,たまねぎ,コーン ねぎ	669 kcal 26.1 g 1.8 g
18 金	こまつな チャーハン	○	にくだんごスープ くだもの（いよかん）	牛乳,しらすぼし,たまご とりにく,ぶたにく	糸魚川産コシヒカリ ごまあぶら,ごま,はるさめ	こまつな,ねぎ,にんじん はくさい,にら,いよかん	614 kcal 25.0 g 2.0 g
21 月	ごはん （ゆかりふりかけ）	○	くるまふのあげに うのはないり だいこんのみそしる	牛乳,あおのり,くるまふ おから,あぶらあげ みそ,とりにく	糸魚川産コシヒカリ かたくりこ,あぶら,さとう	ゆかり,にんじん,ごぼう しいたけ,しらたき,ねぎ だいこん,えのきたけ,こまつな	615 kcal 17.9 g 2.0 g
22 火	ゆでちゅうかめん	○	もやししょうゆラーメン シューマイ ちゅうかサラダ	牛乳,ぶたにく,わかめ とりにく	めん,あぶら,ごまあぶら パンこ,さとう,こむぎこ	もやし,にんじん,めんま,たまねぎ にんにく,しょうが,ねぎ,にら キャベツ,きゅうり,コーン	668 kcal 28.6 g 2.4 g
24 木	ごはん	○	カレーライス じゃことあおだいずのサラダ	牛乳,ぶたにく,あおだいず しらすぼし	糸魚川産コシヒカリ あぶら,じゃがいも,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,セロリ,りんご キャベツ,あかピーマン	725 kcal 23.0 g 2.1 g
25 金	ごはん	○	にこみハンバーグ ガーリックポテト やさいとわかめのスープ	牛乳,ぶたにく,とりにく ベーコン,わかめ	糸魚川産コシヒカリ さとう,あぶら,じゃがいも オリーブオイル	トマト,しめじ,たまねぎ はくさい,もやし,にんじん えのきたけ,にんにく	695 kcal 24.7 g 2.2 g
28 月	ごはん	○	さばのねぎみそやき マカロニサラダ なめこじる	牛乳,さば,みそ,ハム とうふ	糸魚川産コシヒカリ さとう,マカロニ ノンエッグマヨネーズ	しょうが,にんにく,ねぎ,こまつな キャベツ,えだまめ,にんじん コーン,なめこ,だいこん	716 kcal 25.9 g 1.9 g

私たちの生活に欠かせない大豆

３日の節分にちなんで、今月は大豆や大豆製品をいつもより多く取り入れた献立にしました。大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐などにも加工され、私たちの食事に欠かせない食品です。大豆や大豆製品がどこに使われているか注目して食べてみてくださいね。