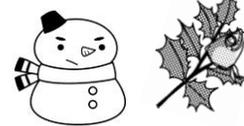


2月



きょうしやくこんだてよていひょう 給食献立予定表

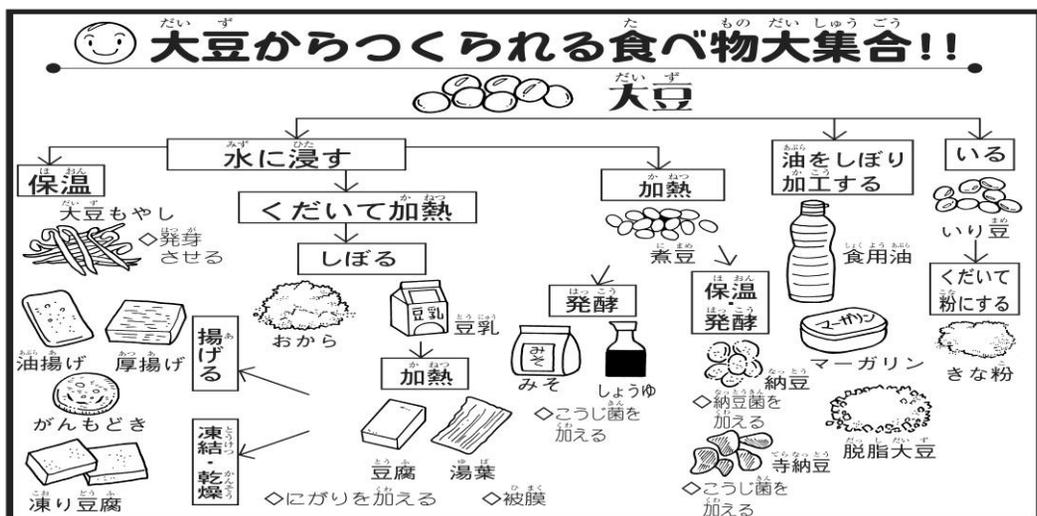


郡山市立桑野小学校

日	主食	牛乳	おかず	あかのなかま 血や肉になる	きいろのなかま 熱や力の元になる	みどりのなかま 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	麦ごはん	○	牛肉の中華炒め カニシューマイ もやしのあえもの	飲用牛乳,和牛モモ(脂肪なし), 米みそ(赤色辛みそ),かにシューマイ, ツナ油漬け	学校給食用精白米,学校給食用精麦, サラダ油,上白糖,かたくり粉,ごま油	にんじん,玉葱,干しいたけ, チンゲンサイ,キャベツ,にんにく, しょうが,りょくとうもやし	674 kcal 27.7 g 23.8 g 1.7 g
2火	麦ごはん	○	いわしの梅煮 三色おひたし 南蛮汁 節分豆	飲用牛乳,いわし梅煮,節分豆 鶏若鶏肉モモ(皮なし),生揚げ, 米みそ(赤色辛みそ), かつお加工品(かつお節)	学校給食用精白米,学校給食用精麦, 白いりごま	こまつな,りょくとうもやし, にんじん,ねぎ,ごぼう,だいこん	667 kcal 26.0 g 18.4 g 2.0 g
3水	チャンポンめん	○	ぎょうざ 小松菜のナムル	豚モモ(脂肪なし),いか,なると, 鶏ガラ,豚骨,飲用牛乳	中華めん,サラダ油,かたくり粉, 白いりごま,上白糖	にんじん,キャベツ,たけのこ, 干し椎茸,きくらげ,しょうが,にんにく, 餃子,りょくとうもやし,こまつな	656 kcal 26.8 g 21.4 g 2.4 g
4木	アップルパン	○	じゃがいももちスープ チーズサラダ	飲用牛乳,豚モモ(脂肪なし), カットチーズ	学校給食用パン小麦粉,サラダ油, じゃがいももち,白すりごま, 白いりごま,かたくり粉,ごま油	ドライアップル,にら,にんじん, はくさい,キャベツ,とうもろこし	670 kcal 23.6 g 20.0 g 2.5 g
5金	ハヤシライス	○	コーンサラダ まっちゃウエハース	豚モモ(脂肪なし),生クリーム, 飲用牛乳	学校給食用精白米,学校給食用精麦, じゃがいも,有塩バター,上白糖, サラダ油,ウエハース	玉葱,にんじん,グリーンピース, マッシュルーム,にんにく, キャベツ,コーンホール,ブロッコリー	667 kcal 24.1 g 23.4 g 2.3 g
8月	麦ごはん	○	鯛のカレー立田揚げ ポイルキャベツ さつま汁	飲用牛乳,鯛切り身,鶏若鶏肉胸(皮なし), 木綿豆腐,米みそ(赤色辛みそ), かたくちいわし(煮干し)	学校給食用精白米,学校給食用精麦, かたくり粉,サラダ油,さといも, 板こんにゃく	キャベツ,にんじん,だいこん,ねぎ	680 kcal 26.6 g 20.0 g 2.4 g
9火	ドッグパン	○	ウインナーのケチャップ味 かぶとコーンのシチュー ツナサラダ	飲用牛乳,ポークウインナー-ソーセージ, 鶏若鶏肉胸(皮なし),調理用牛乳	学校給食用パン小麦粉,上白糖, じゃがいも,サラダ油	ほうれんそう,かぶ,玉葱,にんじん, コーンホール,キャベツ	650 kcal 30.2 g 23.2 g 2.6 g
10水	麦ごはん	○	すき焼き煮 おかかあえ 厚焼き卵	飲用牛乳,和牛モモ(脂肪なし), 焼き豆腐,かつお加工品(かつお節), 厚焼卵	学校給食用精白米,学校給食用精麦, しらたき,焼きふ(車ふ),サラダ油, 上白糖,白いりごま	にんじん,ねぎ,はくさい,こまつな, キャベツ	684 kcal 30.8 g 22.3 g 2.1 g
12金	麦ごはん	○	白身魚のチーズマヨネーズ焼き もやしのごまあえ とりごぼ汁	飲用牛乳,鯛切り身,チーズ,調理用牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮なし),木綿豆腐, 米みそ(赤色辛みそ), かたくちいわし(煮干し)	学校給食用精白米,学校給食用精麦, エッグフリーマヨネーズ,白いりごま, 白すりごま,上白糖,さといも, 板こんにゃく,サラダ油	玉葱,パセリ,こまつな, りょくとうもやし,にんじん,ごぼう, だいこん,はくさい,ねぎ	670 kcal 28.0 g 20.0 g 2.5 g
15月	麦ごはん	○	ふりかけ 鯉のさつまあげ 小松菜のからしあえ 冬野菜のみそ汁	飲用牛乳,鯉さつまあげ,凍り豆腐, かつお加工品(かつお節), 米みそ(淡色辛みそ)	学校給食用精白米,学校給食用精麦, サラダ油,じゃがいも	こまつな,りょくとうもやし, にんじん,だいこん,はくさい,ねぎ	685 kcal 23.8 g 22.0 g 2.3 g
16火	黒糖パン	○	豚肉と大豆のケチャップ煮 フルーツヨーグルトあえ	飲用牛乳,豚モモ(脂肪なし), 大豆,ヨーグルト	学校給食用パン小麦粉,黒砂糖, じゃがいも,サラダ油,上白糖,杏仁豆腐	玉葱,にんじん,にんにく,パセリ, りんご,もも,バナナ	680 kcal 26.0 g 20.0 g 2.0 g
17水	カレーうどん	○	切り干し大根のあえもの さつまいも蒸しパン	豚肩(脂肪なし),厚削り節, 飲用牛乳,ツナ油漬け	ソフトめん,じゃがいも,サラダ油, かたくちいわし,上白糖, さつまいも蒸しまんじゅう	にんじん,玉葱,干しいたけ, ねぎ,切干しだいこん,こまつな	690 kcal 27.8 g 19.0 g 2.0 g
18木	麦ごはん	○	鯛の塩こうじ焼き 春雨のあえもの 打ち豆汁	飲用牛乳,鯛切り身,ボンレスハム, 打豆,油揚げ,米みそ(淡色辛みそ), かつお加工品(かつお節)	学校給食用精白米,学校給食用精麦, 塩こうじ,サラダ油,緑豆はるさめ, 上白糖,ごま油,じゃがいも	しょうが,にんじん,キャベツ, ほうれんそう,切干しだいこん	670 kcal 25.7 g 18.8 g 2.3 g
19金	麦ごはん	○	納豆 ひじきの炒め煮 麩と大根のみそ汁	糸引納豆,飲用牛乳,干ひじき, 鶏若鶏肉モモ(皮なし),油揚げ, 大豆,かたくちいわし(煮干し), 米みそ(赤色辛みそ)	学校給食用精白米,学校給食用精麦, 上白糖,サラダ油,じゃがいも, 焼きふ(車ふ)	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	657 kcal 29.1 g 18.1 g 2.0 g
22月	麦ごはん	○	生揚げの中華煮込み 肉バオス もやしのナムル	飲用牛乳,生揚げ,豚モモ(脂身付き), 肉バオス(冷)	学校給食用精白米,学校給食用精麦, かたくり粉,サラダ油,上白糖,ごま油, 白すりごま	干し椎茸,にんじん,たけのこ, キャベツ,玉葱,チンゲンサイ, こまつな,りょくとうもやし	672 kcal 27.5 g 21.6 g 2.1 g
24水	麦ごはん	○	野菜の肉団子 卵の花いり 豚汁	飲用牛乳,肉バオス,おから, さつま揚げ,木綿豆腐,豚モモ(脂身付き), 米みそ(赤色辛みそ), かたくちいわし(煮干し)	学校給食用精白米,学校給食用精麦, 上白糖,サラダ油,板こんにゃく, じゃがいも	にんじん,ねぎ,干し椎茸,ごぼう, はくさい,だいこん	666 kcal 25.6 g 16.1 g 2.3 g
25木	食パン	○	県産りんごジャム 白菜のクリーム煮 キャベツサラダ	飲用牛乳,鶏若鶏肉モモ(皮なし), 調理用牛乳,ツナ(油漬ルーライ)	学校給食用パン小麦粉,マカロニ, じゃがいも,有塩バター,サラダ油, 上白糖,りんごジャム	玉葱,にんじん,マッシュルーム はくさい,グリーンピース,キャベツ	673 kcal 26.2 g 22.9 g 1.9 g
26金	麦ごはん	○	魚の香味焼き ひじき入りおひたし 根菜汁	飲用牛乳,鯛切り身,干ひじき,油揚げ, 米みそ(赤色辛みそ), かたくちいわし(煮干し)	学校給食用精白米,学校給食用精麦, 白いりごま,上白糖,サラダ油, じゃがいも	ねぎ,しょうが,にんじん, りょくとうもやし,こまつな, コーンホール,だいこん,ごぼう	661 kcal 25.7 g 18.5 g 2.7 g

節分のはなし...豆

豆は大昔(7000年前くらい)から世界中で食べられてきました。人類の文明とともにそれぞれの地域に適した豆の栽培が始まったといわれています。日本では古くから小豆と大豆は米と同じように大事にされてきました。豆まきやお赤飯など日本の文化は豆と密接なかかわりがあります。大豆をはじめとするいろいろな豆をたくさん食べて「マメ(健康)」に暮らしましょう。



※献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

大豆アラカルト

- 良質のたんぱく質**
肉の肉といわれるほど。とくに大豆のたんぱく質にはむし歯菌(ミュータンス)を近づけない作用のグリシンがたっぷり。
- せんい**
便通をよくし腸内細菌のバランスを良好に保てる…。大腸がんを予防するサポニンもある。
- 脳の活性化**
脳細胞を活性化させるリン脂質やノール酸、グルタミン酸がある。

- カルシウム**
肉は体内のカルシウムを尿中に出しやすい。豆類はカルシウムを含むので骨をしっかりと保つにも役立つ。
- 老化を防ぐ**
老化とともに過酸化脂質が体内でふえるのを防ぐビタミンEがある。
- 動脈硬化を防ぐ**
肉や魚・卵の脂肪には動脈硬化を促進するコレステロールが含まれているが、豆類の脂肪には動脈硬化を防ぐコレステロールが含まれている。

