2月　給食献立表

郡山市立桑野小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・血や肉になる	黄の仲間・熱や力の元になる	緑の仲間・体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	食パン (4年生お弁当)	○	トマトオムレツ キャベツサラダ・ コーンポタージュ りんごジャム	牛乳,トマトオムレツ(冷),ソフトチキン　水煮,調理用牛乳	小麦粉,りんご(ジャム),サラダ油,上白糖,じゃがいも	キャベツ,にんじん,玉葱,とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ),コーン　ホール,パセリ	644 kcal 25.8 g 19.1 g 2.1 g
2 水	チャンポンめん	○	揚げぎょうざ もやしのナムル	豚モモ(脂肪なし),いか（鹿の子）,鶏ガラ,豚骨,牛乳	中華めん,サラダ油,かたくり粉,米白絞油,白いりごま,ごま油,上白糖	にんじん,キャベツ,たけのこ(水煮),干し椎茸,きくらげ(乾),しょうが,にんにく,餃子,りょくとうもやし,ほうれんそう,ねぎ	626 kcal 26.5 g 20.7 g 2.1 g
3 木	★節分献立★ 枝豆ごはん	○	いわしの梅煮 三色おひたし 南蛮汁・ 節分福豆	油揚げ,牛乳,いわし梅煮,鶏若鶏肉胸(皮なし),生揚げ,みそ,かつお節,節分福豆	米,サラダ油,上白糖,白いりごま	むき枝豆,にんじん,干し椎茸,こまつな,りょくとうもやし,ねぎ,ごぼう,だいこん	683 kcal 34.2 g 22.0 g 2.6 g
4 金	ハヤシライス	○	ブロッコリーサラダ みかん	豚モモ(脂肪なし),牛乳	米,麦,じゃがいも,有塩バター,上白糖,サラダ油	玉葱,にんじん,グリンピース(冷凍),マッシュルーム(水煮缶詰),にんにく(りん茎),キャベツ,ブロッコリー,コーン　ホール,みかん　M	638 kcal 20.8 g 17.7 g 2.3 g
7 月	お弁当の日						
8 火	ドッグパン	○	ウインナーのケチャップ煮 クラムチャウダー キャベツのサラダ	牛乳,ポークウィンナーソーセージ,あさり(水煮),ショルダーベーコン,調理用牛乳,カットチーズ(さいの目)	小麦粉,サラダ油,上白糖,じゃがいも	玉葱,にんじん,グリンピース(冷凍),キャベツ,コーンホール	633 kcal 28.1 g 21.6 g 2.6 g
9 水	麦ごはん	○	すきやき煮 海藻のあえもの 豆みそ	牛乳,豚モモ(脂肪なし),焼き豆腐,海藻ミックス,大豆(国産、乾),米みそ(甘みそ)	米,麦,しらたき,焼きふ(車ふ）,サラダ油,上白糖,ごま油,かたくり粉,米白絞油	にんじん,ねぎ,はくさい,えのきたけ,キャベツ	697 kcal 28.0 g 22.4 g 1.9 g
10 木	コッペパン	○	ハンバーグ和風ソースかけ 粉ふきいも 白菜とコーンのスープ プリン	牛乳,鉄分強化ハンバーグ(冷),あおのり,鶏若鶏肉モモ(皮なし),カスタードプリン	小麦粉,サラダ油,かたくり粉,上白糖,じゃがいも	玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,はくさい,とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ),ほうれんそう	631 kcal 29.1 g 15.9 g 2.3 g
14 月	五目とりめし	○	厚焼き卵 こまつなのおひたし 冬野菜のみそ汁	鶏若鶏肉モモ(皮なし),油揚げ,牛乳,厚焼卵(冷）,凍り豆腐,かつお加工品(削り節),米みそ(淡色辛みそ)	米,しらたき,上白糖,サラダ油,さといも	にんじん,干し椎茸,ごぼう,むき枝豆(冷),こまつな,りょくとうもやし,だいこん,はくさい,ねぎ	613 kcal 27.8 g 18.4 g 2.3 g
15 火	黒丸パン	○	豚肉と大豆のケチャップ煮 フルーツヨーグルトあえ 青のり小魚	牛乳,豚モモ(脂肪なし),大豆(国産、乾),ヨーグルト(全脂無糖),青のり小魚	小麦粉,黒砂糖,じゃがいも,サラダ油,上白糖，杏仁豆腐ミックス	玉葱,にんじん,パセリ,にんにく,パインアップル(缶詰),温州蜜柑缶詰(果肉),バナナ	682 kcal 30.5 g 15.5 g 1.7 g
16 水	カレーうどん	○	切干大根とツナのあえもの いよかん１／６個	豚肩(脂肪なし),牛乳,ツナ油漬け	ソフトめん,じゃがいも,サラダ油,かたくり粉,上白糖	にんじん,玉葱,ぶなしめじ,ねぎ,切干しだいこん,こまつな,いよかん	638 kcal 26.1 g 17.2 g 2.2 g
17 木	ごはん	○	鮭の塩こうじ焼き 春雨のあえもの 打ち豆汁	牛乳,鮭切り身,焼き豚,打豆,油揚げ,米みそ(淡色辛みそ),かつお節	米,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	677 kcal 29.9 g 21.1 g 1.8 g
18 金	★食育の日★ ソースカツ丼	○	ﾎﾞｲﾙｷｬﾍﾞﾂ さつま汁 キャンディーチーズ	豚ロース(脂肪なし),牛乳,鶏若鶏肉胸(皮なし),木綿豆腐,みそ,かつお加工品(削り節),キャンディーチーズ	米,麦,薄力粉,パン粉(乾燥),米白絞油,三温糖,さといも,板こんにゃく	レモン(果汁、生),キャベツ,にんじん,だいこん,ねぎ	694 kcal 30.6 g 22.1 g 2.1 g
21 月	麦ごはん	○	生揚げの中華煮込み 肉パオズ ほうれん草のナムル	牛乳,生揚げ,むきえび（冷）,豚モモ(脂身付き),肉パオズ	米,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(水煮),キャベツ,玉葱,青ピーマン,ほうれんそう,りょくとうもやし,ねぎ	659 kcal 28.3 g 20.5 g 2.1 g
22 火	ツイストパン	○	ごまずいとん 野菜サラダ きなこクリーム	牛乳,豚肩(脂肪なし)	小麦粉,サラダ油,薄力粉(２等）,白すりごま,白いりごま,かたくり粉,ごま油,上白糖，きなこクリーム	にら,にんじん,はくさい,干し椎茸,きゅうり,キャベツ,とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)	586 kcal 22.6 g 18.5 g 2.2 g
24 木	コッペパン	○	白菜のクリーム煮 ツナサラダ りんごゼリー	牛乳,鶏若鶏肉モモ(皮なし),調理用牛乳,ツナ油漬け	小麦粉,マカロニ　シェル,じゃがいも,有塩バター,サラダ油,上白糖	玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮),はくさい,グリンピース（冷）,キャベツ,ぶどうゼリー果汁80%	634 kcal 24.8 g 18.7 g 2.0 g
25 金	ごはん	○	納豆 ひじきの炒め煮 麩と大根のみそ汁	糸引納豆,牛乳,干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾),鶏若鶏肉胸(皮なし),油揚げ,大豆（冷）,かつお加工品(削り節),みそ	米,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	669 kcal 30.2 g 17.9 g 1.8 g
28 月	麦ごはん	○	鶏肉の香味焼き こまつなの和え物 根菜汁	牛乳,鶏若鶏肉モモ(皮なし),油揚げ,みそ,かつお加工品(削り節)	米,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	621 kcal 27.9 g 16.2 g 2.1 g

豆いろいろ

福は内 鬼は外 豆

2月3日は節分です。力いっぱい豆をなげて「福」を呼び込み、「鬼」を追い出しましょう。
「まめに働く」など、まめはまじめとか健康という意味に使われます。

豆まきの豆 大豆（だいず）

たんぱく質がいっぱいで「畑の肉」とよばれます。豆腐や納豆、油揚げなどは大豆から作られます。そのほかにも、しょうゆやみそなど、みんなのまわりには、大豆製品がいっぱいです。ほかにどんなものがあるか、さがしてみましょう！

あんこの材料 小豆（あずき）

でんぷんがたっぷりで「大納言（だいなごん）」という名前のものもあります。昔から生活と密接に結びつき、行事や儀式にも使われていました。お祝いのときに食べる赤飯にも小豆が使われていますね。

煮物によく使われる いんげん豆

昔、中国の和尚（おしょう）によって伝えられたので、この名前がつきました。いんげん豆はとても種類が多く、給食に出てくる大福豆や金時豆なども、いんげん豆の仲間です。

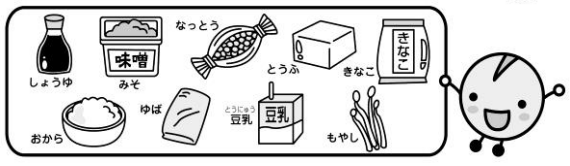
大豆（だいず）へんしんクイズ

大豆はいろいろな食べ物に“へんしん”します。
イラストから当てはまる食べ物をえらんでみましょう！

Q1
大豆を煮て、よくしぼると何にへんしんするでしょう？

Q2
大豆、塩、こうじを混ぜると何にへんしんするでしょう？ 赤や白などいろんな種類があり

Q3
大豆が成長して芽が出ると何に変身するでしょうか？
給食でも多く使われるおなじみの食材です。



こたえ：Q1豆乳、Q2みそ、Q3もやし