



2月 給食献立予定表

海南省立大東小学校

日	こんだて	エネルギーのもとになる	血や筋肉・骨など体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
2 (日)	ナン 牛乳 キーマカレー フルーツポンチ	ナン じゃがいも こめあぶら カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが にんにく みかん パイン もも ナタデココ	ナンはインドのパンです。タンドールとよばれる蒸で焼きます。今日は一口大にちぎったナンで、キーマカレーをすくって一緒に食べましょう。	663
3 (月)	日曜参観日 振替休業日					
4 (火)	パン 牛乳 ミートスパゲティ ささみと野菜のサラダ	スパゲティ ドレッシング オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン しめじ トマト キャベツ コーン ブロッコリー	ミートスパゲティは、ミートソースが生まれたイタリアでは、ポロネーゼという名前でごばれてています。	674
5 (水)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 かんぴょうのサラダ	こめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ かんぴょう コーン キャベツ	かんぴょうは、ゆうがおという大きなウリを、うすくむいて乾燥させたものです。マーボー豆腐はリクエスト献立、煮物部門第3位です。	681
6 (木)	パン 牛乳 イワシフライ おまめのサラダ 春雨スープ	パン こめあぶら ドレッシング はるさめ	ぎゅうにゅう いわしフライ だいず いとこまほこ	えだまめ コーン にんじん たまねぎ こまつな	いわしは、昔から多くとれる魚で、鮮度が落ちるのが早いので、「鰯」と書きます。紫式部の好物だったと言われていています。	683
7 (金)	ハヤシライス 牛乳 春雨サラダ	こめ ごまあぶら ハヤシルウ はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ トマト もやし コーン	ハヤシライスは日本の洋食屋で生まれた料理です。春雨サラダはリクエスト献立サラダ部門第2位です。	659
10 (月)	ごはん 牛乳 もつなべ風煮 ピリ辛こんにゃく	こめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	もやし キャベツ にんじん ニラ ほししいたけ こんにゃく	汁物部門第2位のもつなべ風煮、炒め物部門第1位のピリ辛こんにゃくです。ピリ辛こんにゃくは圧倒的でした。	584
11 (火)	建国記念の日					
12 (水)	わかめごはん 牛乳 切り干し大根の煮物 つみれ汁	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ ちくわ とりにく あぶらあげ いわしつみれ とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん いんげん だいこん えのき ねぎ	つみれの語源は、魚のすり身を適当な大きさにつまんで湯の中に入れることから「つみれ」が「つみれ」になったそうです。	638
13 (木)	パン 牛乳 肉団子のミネストローネ ゴマドレッシングサラダ	パン マカロニ じゃがいも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう にくだんご	たまねぎ いんげん トマト こまつな もやし にんじん コーン	ミネストローネはイタリアの代表的な具だくさん野菜スープです。大航海時代に南米から持ち込まれたトマトは、イタリア料理に欠かせなくなりま	637
14 (金)	ごはん 牛乳 さばみそ煮 おひたし 五目汁	こめ	ぎゅうにゅう さばみそに ぶたにく	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん ほししいたけ しょうが ねぎ	さばは背中が青く光り輝く青魚です。青魚の王様といわれるくらい、DHAやEPAなどの身体にとって大切な栄養素が含まれています。	650
17 (月)	キムタクごはん 牛乳 白菜の中華スープ	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	しょうが ながねぎ はくさいキムチ たくあん たまねぎ はくさい にんじん こまつな コーン	今週はリクエスト献立週間です！キムタクごはんはリクエスト献立混ぜご飯部門第1位に輝いたメニューです。	587
18 (火)	パン みかんジャム 牛乳 ツナマヨサラダ ABCマカロニスープ	パン ジャム マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ツナ ウインナー	キャベツ にんじん コーン たまねぎ パセリ	ツナマヨサラダはリクエスト献立サラダ部門1位！マカロニスープは汁物部門第3位のメニューです。アルファベットマカロニが人気で	651
19 (水)	ごはん 牛乳 たちうおのフライ 花野菜の青じそサラダ 豆腐のとろとろスープ	こめ ごまあぶら ドレッシング かたくりこ	ぎゅうにゅう たちうおフライ とりにく とうふ	ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん だいこん ほうれんそう ほししいたけ	たちうおフライはリクエスト献立揚げ物部門第1位に輝いたメニューです。県産の太刀魚を使った地産地消フライの一つです。	693
20 (木)	パン 牛乳 塩やきそば ソーダポンチ	パン ちゅうかめん ごまあぶら カットゼリー(サイダーふう)	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし キャベツ にんじん たまねぎ ニラ にんにく しょうが みかん パイン もも	塩やきそばは、リクエスト献立麺料理部門第1位に輝いたメニューです。麺部門は、パスタをおさえて、3位まで全てやきそばでした。	716

日	こんだて	エネルギーのもとになる	血や筋肉・骨など体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
21 (金)	メンチカツカレー 牛乳 海南省産キャベツのグリーンサラダ	こめ じゃがいも こめあぶら カレーウ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく メンチカツ わかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが キャベツ えだまめ ブロッコリー	揚げ物部門で第1位に輝いたメンチカツをカレーライスにトッピングしていただきます。	749
24 (月)	天皇誕生日					
25 (火)	パン 牛乳 マカロニクリーム煮 こんにやくのサラダ	パン マカロニ ごまあぶら じゃがいも シチュールウ こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく いとかまぼこ	たまねぎ にんじん いんげん つきこんにやく もやし	マカロニもパスタの一種です。パスタはイタリア語で生地という意味で、小麦粉と水から作られた麺料理を、まとめて言う言葉です。	656
26 (水)	ごはん 牛乳 切り干し大根のエスニック炒め ほうれん草のスープ	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ ニラ にんにく ほうれんそう たまねぎ もやし コーン	ほうれん草は、青菜の王様と言われるほど栄養分が豊富な緑黄色野菜です。冬が旬の野菜です。	577
27 (木)	パン 牛乳 ウイナーポトフ イタリアンサラダ	パン じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう ウイナー	たまねぎ にんじん だいこん いんげん もやし コーン こまつな	ウイナーポトフは、リクエスト献立煮物部門第2位です。コンソメで味付けするフランスの家庭料理で、シンプルなやさしい味が人気です。	581
28 (金)	変わり手巻き ①ひじきそぼろ ②ツナマヨ 牛乳 のっぺい汁	こめ こめあぶら ノエッグマヨネーズ かたくりこ	ぎゅうにゅう やきのり ぶたにく ツナ ひじき とうふ	にんじん いんげん キャベツ コーン だいこん つきこんにやく ほししいたけ ねぎ	変わり手巻きは、のりにごはんと具をのせて自分で手巻おにぎりにして食べましょう。のりは、「海の緑黄色野菜」といわれるくらい栄養がギュッとつまっています	674

※材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承下さい。

2月給食だより

大豆の“豆”知識



大豆

