

2月 こんだてひょう

えいよう戦隊 元気レンジャー



令和5.1.27
 馬村学校給食センター

【感染症と寒さに負けない体をつくらう！】

寒くなると、ウイルスが活発化します。新型コロナウイルスだけでなく、インフル、ノロ等さまざまなウイルスがあるので、1人1人が気をつけたいですね。手洗い、アルコール消毒、好き嫌いしないで免疫力をアップ、早く寝る…これらを実践し、この冬を元気に過ごしましょう！

【行事・節分】

2月3日は節分です。魔を減する為に豆(魔滅=豆)をまき無病息災を願います。



栄養摂取基準目標量		2月の平均値		
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	650Kcal	830Kcal	651	803
たんぱく質	28g	35g	28	35
脂質	18g	23g	21	25
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.1	2.5

日曜日	こんだてめい 献立名	こんだて 献立のポイント	材料名						エネルギー Kcal		
			赤のなかなきのたべもの(すくすくレッド)		緑のなかなきのたべもの(おたすけグリーン)		黄色のなかなきのたべもの(ほかけイエロー)		たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g
			おもに体をつくるものとなる食品	おもにからだの調子をととのえる食品	おもにエネルギーのもととなる食品	1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/ビタミン			
1	中華めん 鶏の照り焼き 三色ナムル 白馬みそラーメン汁 牛乳 いよかん	いよかんで良い予感！ 旬の果物「いよかん」はビタミンCたっぷり。病気に抵抗力を高めてくれます。	鶏肉 豚肉、みそ 牛乳	しょうが 大根、干しシイタケ、もやし、ねぎ いよかん	にんじん、ほうれんそう にんじん	中華めん 砂糖、でん粉 砂糖	ごま、ごま油、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 23 23 2.3	800 30 30 3	
2	野沢菜チャーハン 厚焼き玉子 ごぼうサラダ さつまみそ汁 牛乳	郷土食材：野沢菜 野沢菜漬けは時間がたつと醗酵して酸味が出てきます。そんな時は塩抜きをして炒めると美味しくいただけます。	ベーコン 卵焼き(卵、砂糖、油、しょうゆ) ハム 油揚げ、みそ 牛乳	にんじん、野沢菜つけ にんにく、玉ねぎ ごぼう えのき、大根、白菜、ねぎ	にんにく、玉ねぎ ごぼう えのき、大根、白菜、ねぎ	米(白馬)、砂糖 しらたき、砂糖 さつまいも、しらたき	油 ノイグ マネー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 30 19 3	780 39 25 4	
3	ごはん いわしのかば焼き こんにやくサラダ いも団子と豚のみそ汁 牛乳 節分豆	節分献立 節分は季節の節目です。暦では明日から立春とされます。季節が変わる際の厄払いとして猪が嫌うイワシを飾り、豆をまく行事が生まれました。	いわし ハム 豚肉、みそ お茶味つけ大豆 牛乳	わかめ キャベツ、もやし 玉ねぎ、白菜、ねぎ	キャベツ、もやし 玉ねぎ、白菜、ねぎ	米(白馬) 砂糖 こんにやく、砂糖 しらたき、いも団子	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653 27 21 2.4	849 35 27 3	
6	ごはん 鶏のハーブ焼き グリーンサラダ かきたま汁 牛乳	北小6年生作進献立① 今月は北小学校の6年生の皆さんが家庭科で考えた献立が登場します。お楽しみに！	鶏肉 なると、卵 牛乳	バジル、パセリ ブロッコリー にんじん、小松菜	キャベツ、セロリ、きゅうり 玉ねぎ、えのき	米(白馬) 砂糖 でん粉	オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	612 34 19 1.6	796 44 25 2	
7	ごはん 赤魚の照り焼き れんこんハムサラダ 豚汁 牛乳	北小6年生作進献立② 北小6年生献立第二弾！旬の食材と体が温まることを考えた献立です。	赤魚 ハム 豚肉、みそ 牛乳	じゃこ 小松菜、にんじん にんじん	しょうが れんこん、キャベツ 大根、白菜、えのき、ねぎ、ごぼう	米(白馬) 砂糖、でん粉 砂糖 じゃがいも、しらたき	ノイグ マネー ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	678 30 18 2	881 39 23 3	
8	コッペパン 村男コロッケ キャベツサラダ ビーンズスープ 牛乳	村男のイラスト入りコロッケ 村男の顔がよく見えるように色をつけて揚げます。お好みでコロッケサンドにして召し上がれ。	ベーコン、ミックスビーンズ 牛乳	にんじん にんじん、パセリ、トマト缶	キャベツ、きゅうり セロリ、玉ねぎ、にんにく、コーン	コッペパン も、玉ねぎ、砂糖、パン粉) 砂糖 じゃがいも	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 26 22 1.4	810 34 29 2	
9	ごはん 焼ききょうざ(小2個中3個) スタミナ納豆 とうふの中華スープ 牛乳	スタミナメニュー 人気の副菜「スタミナ納豆」が登場です。にんにくの香りが食欲をそそります。	きょうざ(キャベツ、玉ねぎ、にら、豚肉、小麦粉) 豚肉、納豆、みそ、かつお節 鶏肉、とうふ 牛乳	にんじん、小松菜 にんじん、小松菜	にんにく、もやし たけのこ、きくらげ	米(白馬) 油 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 22 25 2.2	802 29 33 3		
10	ごはん 松風焼 切干大根炒め煮 わかめのみそ汁 牛乳	白馬の切干大根 白馬で作られた切干大根を使います。一般的な物より歯ごたえが良く大根の旨味が感じられますよ。	鶏肉、卵、とうふ、みそ さつま揚げ、油揚げ、 みそ わかめ 牛乳	にんじん、いんげん わかめ	ねぎ、しょうが 干しシイタケ、切干大根 えのき、もやし、白菜	米(白馬) パン粉、砂糖 砂糖 しらたき	ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 22 25 2.2	802 29 33 3	
13	ごはん ツナ焼きかん さっぱりサラダ キムチなべ 牛乳	キムチで温まろう！ キムチの辛さの素は「唐辛子」。体の血の流れをよくし、温めてくれます。	ツナ、凍りとうふ、卵、みそ 豚肉、とうふ 牛乳	にんじん にんじん、にら	ねぎ、切干大根、グリーンピース キャベツ、きゅうり、もやし 干しシイタケ、白菜、白菜キムチ、大根	米(白馬) 砂糖 砂糖 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	673 20 19 2.7	861 26 24 3		

14日からは裏面へ

日曜日	献立名	献立のポイント	材料名						エネルギーたんぱく質脂質塩分相当量		
			赤のなかつまのたべもの(すくすくレト)		緑のなかつまのたべもの(おたすけグリーン)		黄色のなかつまのたべもの(ほかほかイエロー)		小学校	中学校	
			1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/ビタミン	4群/ビタミン	5群/炭水化物	6群/脂質			
14	ごはん ハニーレモンサラダ 白馬米粉豆まめカレー ハンバーグ 牛乳	豆を食べよう! 意外かもしれませんがカレーの本場・インドでは様々な豆を使ったカレーがあります。それに倣って、今回は豆のカレーにしてみました。	ミックスビーンズ、レンズ豆、鶏肉 ハンバーグ(鶏肉、玉ねぎ、豚肉、トマトペースト)	牛乳	小松菜、豆苗、パセリ、にんじん にんじん、パセリ	キャベツ、玉ねぎ 玉ねぎ、にんにく、しょうが、しめじ、すりりんご	米(白馬) はちみつ じゃがいも、	オリーブ油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	681 31 24 2.2	885 40 31 3
15	うどんめん(平めん) かきあげ 切干大根サラダ かきあげうどん汁 牛乳	北小6年生学年献立③ 北小6年生献立第三弾!メインを体の温まるうどんにし、副菜は地元食材で旬の切干大根を取り入れました。	かまぼこ 油揚げ、鶏肉、	牛乳	にんじん にんじん	切干大根、きゅうり 干しシイタケ、えのき、白菜、しめじ、ねぎ	うどんめん 野菜かきあげ(玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ごぼう、小麦粉)	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	602 24 15 1.7	783 31 20 2
16	チキンライス スパニッシュオムレツ カントリーサラダ オニオンコンソープ 牛乳	スパニッシュオムレツ スパニッシュオムレツはスペイン風オムレツとも言います。具材がたくさん入るのが特徴です。	鶏肉 スパニッシュオムレツ(卵、じゃがいも、ピーマン、パセリ)	牛乳	にんじん にんじん パセリ、小松菜	玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、大根 玉ねぎ、キャベツ、コーン	米(白馬) ポテト、砂糖	油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	579 30 18 2.1	753 39 23 3
17	ごはん いなだのしょうが照り焼き 五目きんぴら さつまいも汁 牛乳	生姜のパワー 生姜の香り成分は魚や肉の臭みを抑え、食欲を増進する効果があります。辛味成分は体を温めてくれます。	いなだ 豚肉 鶏肉、みそ、油揚げ	牛乳	にんじん、いんげん にんじん	しょうが ごぼう ごぼう、大根、えのき、ねぎ	米(白馬) 砂糖、でん粉 しらたき、砂糖 さつまいも	油、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	576 22 20 1.3	749 29 26 2
20	ごはん わかさぎのから揚げ おかかあえ おでん風煮汁 みかんゼリー 牛乳	北小6年生学年献立④ 北小6年生献立第四弾!諏訪湖でとれたわかさぎをメインに、季節を感じる内容になっています。	かまぼこ、削り節 生揚げ、ちくわ、うすら卵	牛乳	わかさぎ ごんぶ にんじん	米(白馬) でん粉 ごんにやく オレンジゼリー	油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	662 32 23 1.9	861 42 30 2	
21	ゆかりご飯 鶏のねぎみそ焼き のり酢あえ けんちん汁 牛乳	ゆかりの香りでさわやかに 温かい地域では梅の花が咲きだす季節です。そこで、ひと足早く春の香りを感じるゆかりご飯にしてみました。	鶏肉、みそ のり とうふ	牛乳	にんじん、小松菜 にんじん	ねぎ きゅうり、もやし ゴボウ、大根、ねぎ	米(白馬) さといも、しらたき	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	638 28 22 2	829 36 29 3
22	ごはん はちみつ ほうれんそうオムレツ 青菜とハムのサラダ ポトフ 牛乳	緑黄色野菜を食べよう! 緑黄色野菜とはカロテンという栄養が多い野菜です。もっと簡単に言うとほうれん草や人参など色の濃い野菜の事です。皆さんは普段の食事で食べていますか?	ほうれんそうオムレツ(卵、ほうれん草、砂糖、油) ハム ウィンナー	牛乳	小松菜、にんじん いんげん	キャベツ えのき、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、白菜	食パン、はちみつ 砂糖 じゃがいも、	オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	613 30 18 2.2	797 39 23 3
24	ごはん ほっけのカレーソテー コールスローサラダ いもとベーコンのみそ粕汁 牛乳	体を温めるメニュー カレーのスパイスや汁に使っている芋、酒粕などは体を内側から温めてくれます。まだまだ続く寒さに負けないようにしましょう!	ほっけ ベーコン、みそ、油揚げ	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが キャベツ、きゅうり、コーン しめじ、えのき、白菜	米(白馬) じゃがいも、	オリーブ油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	660 28 27 1.5	858 36 35 2
27	ごはん 芽芽玄米ごはん さばの塩焼き ひじきツナサラダ じゃがいもと豚肉のみそ汁 牛乳	芽芽玄米 お米のもみ殻をとった状態を玄米と言います。精米したお米と比べて少し歯ごたえがありますが栄養はたっぷりあります。	さば ツナ 豚肉、みそ	牛乳	小松菜、にんじん ひじき	キャベツ 玉ねぎ、白菜、ねぎ	米(白馬) 芽芽玄米 砂糖 しらたき、じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	619 25 16 2.4	805 33 21 3	
28	ごはん レバーとポテトのバランス揚げ 三色即席つけ のっぺい汁 牛乳	水分補給メニュー 水分は体に吸収されにくいのですが、ビタミンCと一緒に摂ると吸収率がアップします。レバーにビタミンCの多いじゃが芋を合わせてください!	レバー 生揚げ	牛乳	パセリ にんじん にんじん、さやえんどう	にんにく 大根、キャベツ 干しシイタケ、ごぼう、	米(白馬) 米粉、でん粉、砂糖 ごんにやく、里芋、でん粉	油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	687 22 19 2.2	893 29 25 3