

日 曜	献立名				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	エネルギー たんぱく質 カルシウム 塩分				
	主食	牛乳	副食									
1 木	五目焼きそば		スパイシーポテト いよかん	校外1年 書	豚肉・むきえび	牛乳	蒸し中華麺・砂糖・でんぷん・じゃがいも	油	人参・にら	しょうが・玉ねぎ・干しいたけ・大根・キャベツ・もやし・いよかん	716 kcal 29.3 g 304 mg 3.0 g	五目焼きそばは、最後に酢を加えてサッパリと仕上げます。
2 金	大豆のごはん		白菜のさっぱり漬 いわしのつみれ汁		大豆・油揚げ・いわし・みそ	牛乳	米・もち米・砂糖・でんぷん・里芋	油・ごま油	人参・小松菜	白菜・しょうが・ねぎ・ごぼう・大根	692 kcal 26.6 g 404 mg 3.9 g	行事 節分 節分にちなみ、大豆やいわしを使った献立です。
5 月	五目そぼろ丼		しめじ和え さつま汁		鶏肉・鶏卵・粉かつお・油揚げ・みそ	牛乳	米・米粒麦・砂糖・里芋	油	人参・さやいんげん・小松菜	しょうが・ごぼう・もやし・いたけ・大根・ねぎ	793 kcal 33.9 g 345 mg 2.7 g	郷土料理 鹿児島 さつま汁は、鶏肉を使った汁です。味付けは麦みそを使います。
6 火	えびチャーハン		豆腐入り五目スープ オレンジ		鶏卵・ベーコン・むきえび・豚肉・木綿豆腐	牛乳	米・米粒麦・砂糖・でんぷん	油	人参・ピーマン・ほうれん草	にんにく・しょうが・干しいたけ・ねぎ・玉ねぎ・たけのこ・白菜・オレンジ	734 kcal 30.3 g 349 mg 3.5 g	白菜には、カリウムやビタミンCが豊富に含まれています。
7 水	ガーリックトースト		クラムチャウダー ひじきのツナサラダ		ベーコン・ペビーホタテ・むきえび・あさり・ツナ	牛乳・スキムミルク・生クリーム・生クリーム	食パン・じゃがいも・小麦粉・砂糖	バター・油	パセリ・人参	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・レモン	727 kcal 28.8 g 443 mg 3.5 g	クラムチャウダーの「クラム」は二枚貝、「チャウダー」は奥深くさんのスープという意味です。
8 木	しっぽくうどん		ごま酢和え スイートポテト	移動2年 教室	鶏肉・油揚げ・さつま揚げ	牛乳・生わかめ・スキムミルク・生クリーム	冷凍うどん・砂糖・さつまいも	油・白ごま・バター	人参・小松菜	ごぼう・干しいたけ・大根・ねぎ・もやし・きゅうり	777 kcal 27.1 g 429 mg 2.0 g	ごぼうは食物繊維が多く、腸内環境を整えたり肥満の予防などに効果があります。
9 金	麦ごはん		魚のみそ焼 ひじきの炒め煮 豚汁		ホキ・みそ・鶏肉・木綿豆腐	牛乳・ひじき	米・捏麦・塩糖・砂糖・しらす・こんにゃく・じゃがいも	油	人参	ごぼう・大根・ねぎ	724 kcal 34.8 g 355 mg 2.9 g	塩麹(こうじ)は、米麹・塩・水のみで作る発酵調味料です。
12 月	振替休日 (建国記念の日)											
13 火	ふりかけごはん (じゃこ)		さばのみそ煮 ごま和え みぞれ汁	移動2年 書庫 代休	糸削り・さば・みそ・鶏肉	ちりめんじゃこ・刻みのり・牛乳	米・砂糖	白ごま・ごまペースト	ほうれん草・人参・小松菜	しょうが・ねぎ・キャベツ・もやし・しめじ・大根	814 kcal 38.1 g 410 mg 2.9 g	給食では、大きなオープンを使ってさばを煮ます。時間をかけて煮ているので、味がよくなりしみています。
14 水	コーンピラフ		ポトフ ブラウニー		鶏肉・ベーコン・豚肉・ウィンナー・鶏卵	牛乳・スキムミルク	米・米粒麦・砂糖・小麦粉	バター・油・アーモンド	人参・ピーマン	玉ねぎ・ホールコーン・マッシュルーム・セロリ・キャベツ	833 kcal 27.5 g 348 mg 3.6 g	行事 バレンタインデー バレンタインデーなので、ブラウニーを作りました。今回はアーモンド入りです。
15 木	ごまごはん		ひじき入り卵焼き お浸し きのこの清汁		鶏肉・鶏卵・糸削り・木綿豆腐	牛乳・芽ひじき	米・米粒麦・砂糖	白ごま・油	人参・さやいんげん・ほうれん草・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・もやし・干しいたけ・しめじ・えのきたけ	716 kcal 30.8 g 410 mg 2.8 g	ふなしめじには、うま味成分のグルタミン酸が含まれています。
16 金	セルフ イカフライドック		かぼちゃのポターージュ		いか・鶏卵・鶏肉	牛乳・生クリーム	コッパン・小麦粉・パン粉	油	人参・かぼちゃ	キャベツ・玉ねぎ	773 kcal 35.3 g 380 mg 3.8 g	かぼちゃはきゅうりなどと同じワリ科ですが、でんぷん質が多くカロテンや他の栄養素も豊富に含まれています。
19 月	骨太チャーハン		五目わかめスープ デコボン		豚肉・鶏卵・木綿豆腐	芽ひじき・ちりめんじゃこ・小町えび・牛乳・生わかめ	米・米粒麦・でんぷん	油・ごま油	人参・小松菜	ねぎ・しょうが・にんにく・玉ねぎ・白菜・デコボン	675 kcal 27.9 g 420 mg 3.6 g	デコボンは、清見オレンジとボンカンをかけ合わせた品種です。先端のおでこのような出っ張り特徴です。
20 火	スバグティミート ビーンズソース		じゃがいものフレンチサラダ 黄桃缶		豚肉・レバー・大豆	粉チーズ・牛乳	スバグティ・砂糖・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	オリーブ油・油	人参・ホールトマト	にんにく・セロリ・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・黄桃缶	811 kcal 30.4 g 326 mg 2.9 g	フレンチサラダのドレッシングは、辛子を少し加えて味を引き締めています。
21 水	マーボー丼		じゃこ入りわかめサラダ りんご		豚肉・レバー・みそ・木綿豆腐	牛乳・生わかめ・ちりめんじゃこ	米・米粒麦・砂糖・でんぷん	油	人参・小松菜	にんにく・しょうが・ねぎ・玉ねぎ・たけのこ・切り干し大根・キャベツ・りんご	819 kcal 35.3 g 481 mg 3.5 g	切り干し大根は、カルシウムや鉄、食物繊維などが豊富に含まれています。
22 木	定期考査 (給食はありません)											
23 金	天皇誕生日											
26 月	定期考査 (給食はありません)											
27 火	定期考査 (給食はありません)											
28 水	ナン		お豆のキーマカレー パンキンサラダ オレンジヨーグルトゼリー		豚肉・レバー・レンズ豆・ひよこ豆・粉ゼラチン	牛乳・粉チーズ・粉ゼラチン・ヨーグルト・スキムミルク	ナン・じゃがいも・マンゴー・チャツネ・小麦粉・はちみつ・砂糖	油・バター・アーモンド	人参・ホールトマト・かぼちゃ	にんにく・セロリ・しょうが・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・オレンジジュース	761 kcal 30.7 g 391 mg 3.3 g	世界 インド インド料理はスパイスや乳製品を使い、野菜や豆を主体とした料理が多い特徴があります。
29 木	五目ごはん		ししゃもの磯辺揚げ 呉汁		鶏肉・油揚げ・鶏卵・豚肉・大豆・みそ	牛乳・ししゃも・青のり	米・砂糖・しらす・小麦粉・じゃがいも	油	人参・さやいんげん・小松菜	たけのこ・干しいたけ・大根・ねぎ	800 kcal 35.0 g 500 mg 3.4 g	呉汁の由来である「呉(こ)」は、水に浸して軟らかくなった大豆をすりつぶしたものです。

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日は続きそうです。栄養バランスのよい食事で、抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。

今月の目標：豆を食べよう

※献立は都合により変更することもあります。

行事 節分

節分は「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日を指していましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。



世界の料理 インド

インドは国土が広く、地域によって食文化に違いがあります。主食の場合、北インドでは小麦粉で作った「ナン」や「チャパティ」などがよく食べられています。南インドでは米が中心で、炊いたご飯をおかずに加えたり、「ピリヤニ」という炊き込みごはんにして食べます。お米は細長いお米(インディカ米)を使います。

