

平成28年度

2月の献立表(おもて)

墨田区立押上

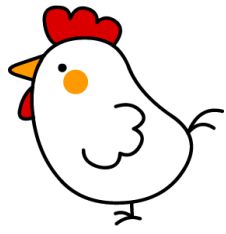
日 (曜日)	主食(しゆしよく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	牛乳	エネルギー タンパク質 脂質 (中学年)	材料		
				赤 体の骨や肉 を作る	緑 体の調子を ととのえる	黄 エネルギー になる
1日 (水)	ごまごはん てづく 手作りツナがんと からしあえ なめこ汁	○	684kcal 27.1g 25.3g	ひじき ツナ みそ わかめ とうふ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ もやし こまつな たまねぎ なめこ ねぎ	こめ むぎ ごま油 白ごま 油 さとう やまといも
2日 (木)	や 焼きカレーパン コーンサラダ ミネストローネ	○	657kcal 25.9g 22.5g	ぶたにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん きゅうり ホールトマト キャベツ ホールコーン だいこん	ミルクパン 油 小麦粉 バター パン粉 じゃがいも オリーブ油 さとう マカロニ
3日 (金)	セルフえほうまき いわしのつみれ汁 おひたし 福豆	○	670kcal 30.8g 19.7g	とりにく 油あげ 高野どうふ いわし みそ いら大豆 手巻きのり ぎゅうにゅう	かんぴょう 干しいたけ にんじん ねぎ ごぼう だいこん キャベツ もやし こまつな	こめ むぎ さとう 白ごま でんぶん さといも
6日 (月)	おかかごはん ぎせい豆腐 すまし汁 キャベツとエノキの おひたし	○	635kcal 29.4g 19.4g	けずりぶし とりにく とうふ たまご わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ さやいんげん ねぎ えのきだけ キャベツ	こめ むぎ さとう 白ごま 油
7日 (火)	こめこ 米粉パン ポテトのミートグラタン やさしいサラダ レンズ豆入りカレースープ	○	655kcal 29.9g 23.5g	ぶたにく チーズ ベーコン レンズ豆 ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ エリンギ にんじん マッシュルーム パセリ ホールトマト ブロッコリー キャベツ ゆず果汁	こめこパン 油 さとう バター じゃがいも
8日 (水)	きびわかめごはん さかな わふう 魚の和風パン粉やき おろしレッシングサラダ さつま汁	○	681kcal 27.7g 21.6g	わかめ 鮭 あおのり チーズ とうふ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ もちきび 白ごま パン粉 オリーブ油 さとう ごま油 こんにやく さつまいも
9日 (木)	いなかうどん いそかあえ ソイクッキー いちご	○	667kcal 24.6g 21.6g	とりにく 油あげ みそ のり だいず 生クリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな レモン えのきだけ いちご キャベツ レーズン	油 うどん バター さとう はちみつ 小麦粉 こめこ
10日 (金)	ごはん・さけそぼろ やさしい煮物 三色大豆のからあげ	○	650kcal 30.8g 17.3g	ぶたにく 鮭 あおのり こんぶ さつまあげ だいず(黄・青・黒) ぎゅうにゅう	にんじん 干しいたけ たけのこ さやいんげん	こめ むぎ 白ごま さとう こんにやく じゃがいも 油
13日 (月)	ちゅうかどん 中華丼 マーボーじゃが スイートスプリングス(柑橘)	○	627kcal 23.0g 12.8g	ぶたにく いか えび みそ なた ぎゅうにゅう	たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ ねぎ はくさい きくらげ スイートスプリングス	こめ むぎ さとう くずこ こんにやく じゃがいも 油 でんぶん ごま油
14日 (火)	きんぴらバーガー とうふいり五目スープ チョコレートパフェ	○	622kcal 22.9g 28.7g	さつまあげ チーズ とりにくとうふ 生クリーム ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし こまつな 黄桃缶	マーガリンパン あぶら さとう ごま油 糸こんにやく 白ごま チョコ
15日 (水)	さかな 魚いりカレーピラフ ハッシュドポテト キャベツスープ	○	632kcal 21.8g 17.4g	ホキ(白身魚) ベーコン たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ エリンギ にんじん キャベツ こまつな	こめ むぎ じゃがいも 油 バター 小麦粉

平成28年度 **2月の献立表(うら)** 豊田区立押上

日 (曜日)	主食(しゆしよく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	牛乳	エネルギー タンパク質 脂質 (中学年)	材料		
				赤 体の骨や肉 を作る	緑 体の調子を ととのえる	黄 エネルギー になる
16 日 (木)	ごはん さばのみそ煮 しお ふう 塩もみ風 けんちん汁	○	620kcal 27.5g 18.1g	さば みそ 油あげ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん	こめ むぎ 白ごま さとう こんにやく じゃがいも ごま油
17 日 (金)	しせんふう 四川風やきそば サイダーいり フルーツポンチ	○	656kcal 21.0g 14.8g	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にら たけのこ もやし はくさい パイン缶 みかん缶 黄桃缶 りんご	油 やきそば さとう くずこ こめこまカロニ
20 日 (月)	カレーライス かいそう 海草サラダ ソーダゼリー	○	737kcal 19.8g 20.2g	ぶたにく わかめ かんてん ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ にんじん 黄桃缶	こめ むぎ 白ごま さとう 小麦粉 じゃがいも 油 バター
21 日 (火)	さつまいもいりごはん さかな 魚のしょうが焼き き ぼ だいこん した に 切り干し大根の炒め煮 とん汁	○	676kcal 28.0g 22.8g	ぶり 油あげ みそ さつまあげ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	切り干し大根 ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ 白ごま さとう こんにやく さつまいも 油 じゃがいも
22 日 (水)	みそラーメン に 煮たまご ポテトの香味あえ デコポン(柑橘)	○	644kcal 28.3g 21.4g	ぶたにく みそ のり たまご あおのり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ホールコーン デコポン	ちゅうかめん 白ごま さとう バター じゃがいも 油 ごま油
23 日 (木)	パインパン とりにく 鶏肉のからあげ コーンサラダ コンソメスープ	○	605kcal 25.7g 23.3g	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり ホールコーン パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム	パインパン じゃがい も 油 でんぷん さと う 小麦粉 オリーブ油
24 日 (金)	ごもく 五目とりめし ごまあえ みそ汁	○	573kcal 21.6g 16.7g	とりにく 油あげ みそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう 干しいたけ にんじん さやいんげ ん キャベツ もやし こまつな たまねぎ ねぎ	こめ むぎ 白ごま さとう こんにやく じゃがいも 油
27 日 (月)	スパゲティ ミートソース ポテトいりサラダ きよみ 清見オレンジ	○	696kcal 24.7g 21.3g	ぶたにく 国産牛肉 粉チーズ ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん ホールマト ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン きよみオレンジ	スパゲティ 小麦粉 さとう バター じゃがいも 油
28 日 (火)	とんはん なんばんづ ハタハタの南蛮漬け もやしのナムル ちゅうか 中華スープ	○	631cal 25.4g 21.4g	ぶたにく かまぼこ はたはた とうふ わかめ ぎゅうにゅう	干しいたけ にんじん こまつな ねぎ もやし チンゲンサイ	こめ むぎ 白ごま さとう はるさめ じゃがいも 油 ごま油

※食材の購入などの都合上、変更が出る場合があります。

※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。



二小学校

家庭数配

栄養メモ

なめこは、モエギタケ科スギタケ属の食用キノコです。なめこのぬるぬるは、「ムチン」という成分で疲労回復に効果があります。

ミネストローネ(minestrone)は、主にトマトを使ったイタリアの野菜スープです。イタリア語で「具たくさん」「ごちゃませ」などの意味を表す言葉です。

きょうは、節分です。昔の人は、病気や火事地震などのわざわいを鬼がもってくると信じて、豆をまいて鬼が家の中にはいってこないように祈りました。

精進料理の一つです。水気を切ってほぐした豆腐に野菜と卵を加えて調味し、形をととのえて蒸したり焼いたりしたもので、ほぐした豆腐を元のような四角い形に作るころからぎせい豆腐の名前がつけました。

スープにはいっているとっても小さい豆はレンズ豆です。カメラなどの「レンズ」に豆の形がにているのでレンズ豆といわれています。オレンジ色で大きさは、5ミリくらいの凸レンズです。

古代から、神様に豊作を祈るときに「五穀豊穡」という言葉を使います。きびは、「五穀(米、きび、むぎ、たかきび、あわ)」の中のひとつです。食物せんい、鉄分、マグネシウム、亜鉛といった栄養素をたっぷり含んでいます。

いちごは、ビタミンCが特にたくさんふくまれています。たった5粒で1日の所要量をまかなうことができます。ビタミンCはシミ、そばかすに効果を発揮してスベスベ、ピカピカお肌になります。

野菜の煮物は、じゃがいもとぶた肉、野菜を入れ、だし汁でコトコト煮込みます。長い間食べられている日本の味です。よくあじわって食べましょう。

じゃがいもは、ナス科の植物で食べているのは茎の部分です。花をさかせ、成長すると土のなかの茎がのび、ふくらんでじゃがいもになります。でもさつまいもは、根っこがふくらんだものです。

チョコレートの原料はアメリカ原産のカカオの実です。チョコは、疲労回復、老化防止にききめがあり食べると、幸せな気分になれる成分フェニルエチルアミンがあります。

ピラフにはいっている魚は、ホキです。ホキ(マオリ語:hoki)はオーストラリア南部からニュージーランド近海の水深10~1000mに生息するタラ目マクルロヌス科の魚です。

小学校

栄養メモ

けんちん汁、中国から伝わったもので、かまくら市の建長寺で作っていた汁といわれています。とうふ、にんじん、ごぼう、だいこんなどをいためてから作る汁物です。

野菜を食べてかぜのウィルスをやっつけよう。野菜には、血液中の白血球を増やす働きがあります。白血球は、外敵と戦う戦士です。

寒天でサイダーをとじこめたゼリーです。シュワシュワのあわがみえますか？サイダーは、さとう、シロップ、クエン酸などをビンにいれ炭酸水を加えたものです。

しょうがは、日本のハーブといわれていて肉や魚の臭みを消してくれます。しょうがの辛さは、ジンゲロンという成分で強い殺菌力があります。つまりしょうがは、どくけし、においけしの働きがあります。

じゃがいもの原産地は、アンデス山脈の標高3000メートル以上の、さむ〜いところで生まれました。野生のじゃが芋は、古代インカ帝国の人々の重要な食料だったといわれています。

鶏肉は、豊富なたんぱく質、脂質、ビタミンA、B、ナイアシンなどをふくむヘルシーミートです。特に肉類にはめずらしく美しくなるといわれるビタミンB2がたくさんふくまれているのでピカピカお肌がつくれます。

ごまには、黒、白、金色の三種類あります。小さな1粒に栄養素がぎっしりです。リノール酸、リノレン酸、ビタミンB1、B2、鉄、リン、マグネシウムがぎゅっとならんでいます。

スパゲティは、デュラムセモリナという小麦粉からできています。うどんやお好み焼き、ケーキを作る小麦粉は白いけど、スパゲティを作るデュラムセモリナは黄色い色をしています。黄色い小麦粉は、雨が少なく乾燥している土地で作られます。

ハタハタは、秋田県で鍋や塩焼きにしてよく食べられています。深海の砂の中にもぐる習性があるので、英語でサンドフィッシュと呼ばれています。学校では、から揚げにして甘酢をかけます。