

平成30年



2月こんだてひょう

島原市立第三小学校

ひづけ ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい						エネルギー たんぱく質
		からだをつくるものになる(あか)		からだのちょうしをととのえるものになる(みどり)		エネルギーのもとになる(きいろ)		
1 (木)	ポークカレー 牛乳 ドレッシングサラダ	牛乳 ロースハム	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ とうもろこし	キャベツ グリッピーズ	にんじん りんご	こめ じゃがいも あぶら さとう むぎ	656 22.2
2 (金)	コッペパン 牛乳 コーン入りおやこスープ ジャーマンポテト ふくまめ	牛乳 ふくまめ とりにく	たまご ベーコン	たまねぎ だけのこ パセリ	とうもろこし ほうれんそう	にんじん ほししいたけ	コッペパン じゃがいも あぶら マーガリン	662 25.2
5 (月)	ごはん 牛乳 ちゅうかつくねスープ ぶたにくのこうみいため	牛乳 ちゅうかつくね	ぶたにく	たまねぎ にんじん	キャベツ ほうれんそう	はくさい しょうが	こめ でんぶん ごまあぶら	589 22.6
6 (火)	ごはん 牛乳 ぶたじる きびなごフライ そくせきづけ あじつけのり	牛乳 あつあげ ぶたにく	きびなご むぎみそ のり	キャベツ にんじん	こんにゃく ごぼう	だいこん ねぎ	こめ じゃがいも あぶら きびなごフライ(パンこ・こむぎこ)	609 24.9
7 (水)	くろざとうパン 牛乳 ごもくビーフン あげシューマイ もやしのなんばんづけ	牛乳 かまぼこ イカ シューマイ(とりにく)	ぶたにく エビ	もやし にんじん シューマイ(たまねぎ)	キャベツ だけのこ (たまねぎ)	たまねぎ ほししいたけ	くろざとうパン ビーフン あぶら ごまあぶら さとう シューマイ(こむぎこ)	669 29.6
8 (木)	むぎごはん 牛乳 じゃがいものそばろに あつやきたまご だいこんのあますあえ	牛乳 とりひきにく	あつやきたまご	だいこん にんじん しょうが	たまねぎ グリッピーズ	こんにゃく ほししいたけ	こめ じゃがいも さとう でんぶん むぎ	618 21.9
9 (金)	こめこパン 牛乳 ポークビーンズ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶたにく ベーコン	だいず ヨーグルト	みかん たまねぎ	パイン にんじん	おうとう グリッピーズ	こめこパン じゃがいも さとう	601 25.6
13 (火)	ごはん 牛乳 みそしる いわしのうめに ほしだいこんのふくめに	牛乳 てんぷら いわし	むぎみそ あぶらあげ	たまねぎ ほしだいこん	にんじん ねぎ	えのきたけ	こめ じゃがいも さとう あぶら	618 22.4
14 (水)	はちみつパン 牛乳 カレーうどん かぼちゃコロッケ おひたし	牛乳 てんぷら	ぶたにく	にんじん キャベツ コロッケ(かぼちゃ)	たまねぎ グリッピーズ	もやし	はちみつパン うどん あぶら じゃがいも さとう コロッケ(パンこ)	682 23
15 (木)	ハヤシライス 牛乳 キャベツとパインのサラダ	牛乳 スキムミルク	ぎゅうにく	たまねぎ パイン	キャベツ マッシュルーム	にんじん グリッピーズ	こめ あぶら さとう むぎ	622 22.3
16 (金)	コッペパン 牛乳 ポトフ オムレツ ほうれんそうとハムのソテー	牛乳 ウィンナー	オムレツ ロースハム	だいこん たまねぎ	ほうれんそう にんじん	キャベツ	コッペパン じゃがいも あぶら	555 23.6
19 (月)	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろに あつやきたまご だいこんのあますあえ	牛乳 とりひきにく	あつやきたまご	だいこん にんじん しょうが	たまねぎ グリッピーズ	こんにゃく ほししいたけ	こめ じゃがいも さとう でんぶん むぎ	618 21.9

19 (月)	なんたつべこんたし (材料を見て、献立を考えましょう。)	とりにく わかめ はるまき (とりにく・ぶたにく)	ピーマン ねぎ はるまき (キャベツ・たまねぎ・たけのこ)	こめ さとう こまあぶら はるまき (こむぎこ)	22.5
20 (火)	ごはん 牛乳 みそしる さばのしょうがに クーブイリチー	牛乳 さば とうふ むぎみそ てんぷら ぶたにく あぶらあげ こんぶ	たまねぎ にんじん えのきだけ しょうが たけのこ ねぎ	こめ さとう あぶら	623 26.1
21 (水)	パインパン 牛乳 わかめうどん やさいかきあげ ほうれんそうのごまあえ	牛乳 わかめ かまぼこ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ かきあげ (たまねぎ・にんじん)	パインパン うどん あぶら さとう こま かきあげ (こむぎこ)	639 20.3
22 (木)	むぎごはん 牛乳 けんちんじる かぼちゃひきにくフライ ゆかりあえ	牛乳 とうふ とりにく ひきにくフライ (ぶたにく)	にんじん キャベツ こんにゃく だいこん ふかねぎ ひきにくフライ (かぼちゃ)	こめ じゃがいも あぶら むぎ ひきにくフライ (パンこ)	653 19.8
23 (金)	ドッグサンド (コッペパン・フランクフルト・ ゆでキャベツ・ケチャップ) 牛乳 しろいんげんまめのシチュー	牛乳 フランクフルト ベーコン チーズ なまクリーム	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	コッペパン じゃがいも しろいんげんまめ こむぎこ マ加里	686 26.5
26 (月)	ごはん 牛乳 こおりとうふのたまごとじ ちくわのいそべあげ だいこんとわかめのすのもの	牛乳 たまご ちくわ とりにく こおりとうふ てんぷら わかめ あおのり	キャベツ たまねぎ だいこん ほししいたけ にんじん グリルビー	こめ さとう こむぎこ あぶら	653 27.9
27 (火)	ごはん 牛乳 チャーシャンとうふ もずくともやしのナムル	牛乳 チャーシャン とうふ もずく わかめ あかみそ	もやし たまねぎ しょうが にんじん ほししいたけ	こめ さとう こむぎこ あぶら	623 26.1
28 (水)	コッペパン 牛乳 ウインナーとしろいんげんのパスタ くきわかめのサラダ いちごジャム	牛乳 ウインナー くきわかめ	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン きゅうり マツタケ パセリ	コッペパン じゃがいも しろいんげんまめ いちごジャム あぶら さとう	664 24.1

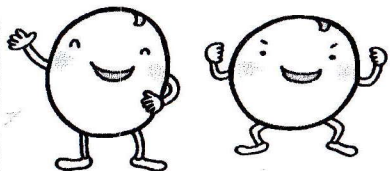
※材料等の都合により変更する場合があります。

*6日は、「のりの日」です。「丸政水産」からいただいた『味付のり』をつけています。

節分まで 大豆のひみつ

節分といえば「豆まき」。豆まきといえば「大豆」です。大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。大豆さんにちょっと話を聞いてみましょう。

私の名前は「大豆」です。体は小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



体をつくるもとになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。

