

平成31年



ふきのとう

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	おもなばたらきとざいりょうめい						エネルギー
		からだをつくるものになる(あか)	からだのしょうしを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)	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
1 (金)	コッペパン 牛乳 コーンいりおやこスープ ジャーマンポテト ふくまめ	牛乳 たまご ふくまめ ベーコン とりにく	たまねぎ どうもろこし にんじん だけのこ ほうれんそう ほししいたけ パセリ	ジャババツ あぶら マカリ	じゃがいも でんぶん	662	25.2	
4 (月)	ごはん 牛乳 みそしる さばのしょうがに クーフイリチー	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 だけのこ	こめ あぶら	さとう	622	25.9	
5 (火)	ごはん 牛乳 けんちんじる ミンチカツ そくせきづけ あじつけのり	牛乳 とりにく とうふ あじつけのり ミンチカツ (ぶたにく)	キャベツ こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ふかねぎ ミンチカツ (キャベツ・たまねぎ)	こめ あぶら ミンチカツ (パンこ)	じゃがいも	590	20.7	
6 (水)	はちみつパン 牛乳 くきわかめのサラダ ウインナーとしろいんげんのパスタ	牛乳 ウインナー くきわかめ	たまねぎ キャベツ きゅうり トマト にんじん ピーマン マッシュルーム パセリ	はちみつパン あぶら	がががティ さとう	604	23.4	
7 (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 ずしめし	たまねぎ キャベツ にんじん どうもろこし グリルピース りんご	こめ カレー さとう	じゃがいも あぶら むぎ	656	22.2	
8 (金)	くろざとうパン 牛乳 ポトフ オムレツ ほうれんそうとハムのソテー	牛乳 ウインナー オムレツ ロースハム	だいこん ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん	くろざとうパン あぶら	じゃがいも	553	23.1	
12 (火)	ごはん 牛乳 ぶたじる きびなごフライ きんぴらにんじん	牛乳 あつあげ ぶたにく むぎみそ	にんじん こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	こめ あぶら こま	じゃがいも さとう	623	23.1	
13 (水)	コッペパン 牛乳 スープスパゲッティ ひじきサラダ いちごジャム	牛乳 イカ ひじき ベーコン エビ	きゅうり たまねぎ にんじん どうもろこし マッシュルーム パセリ	ジャババツ いちごジャム マカリ こまあぶら	がががティ こむぎこ さとう	615	23.8	
14 (木)	むぎごはん 牛乳 チャーシューとうふ もずくともやしのナムル	牛乳 ぶたにく あつあげ もずく あかみそ	もやし たけのこ ねぎ ほししいたけ にんじん	こめ さとう こまあぶら むぎ	でんぶん あぶら こま	635	26.4	
15 (金)	こめこパン 牛乳 チリコンカン フルーツヨーグルト	牛乳 ぶたひきにく ぎゅうひきにく ヨーグルト	みかん パイン おうとう たまねぎ トマト にんじん ピーマン	こめこパン レッドキドニー	じゃがいも	561	23.8	
18 (月)	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 むぎみそ いわし てんぷら あぶらあげ	たまねぎ にんじん ゆでほしだいこん	こめ さとう	じゃがいも あぶら	616	22.1	
19 (火)	なんだろ～こんだて (材料を見て、献立を考えましょう。)	牛乳 とりにく とうふ ぶたにく わかめ はるまき(とりにく・ぶたにく)	もやし キムチ ピーマン ねぎ にんじん	こめ さとう はるまき(こむぎこ)	あぶら こまあぶら	566	22.5	
20 (水)	コッペパン 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 たまねぎ キャベツ グリンピース コロッケ (かぼちゃ)	ジャババツ あぶら さとう コロッケ (パンこ)	うどん カレー	682	23	
21 (木)	むぎごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに あつやきたまご キャベツのゆかりあえ	牛乳 とりひきにく あつやきたまご	キャベツ たまねぎ にんじん グリルピース ゆかり	こめ さとう むぎ	じゃがいも でんぶん	612	22.1	
22 (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	ジャババツ こむぎこ しろいんげんまめ	じゃがいも マカリ	685	26.4	
25 (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 すのもの	牛乳 ちくわ こおりとうふ わかめ あおのり 牛乳 ぶたにく ちゅうかつくね	キャベツ たまねぎ にんじん グリルピース ほししいたけ	こめ さとう	こむぎこ あぶら	650	27.8	
26 (火)	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 キャベツ はくさい にんじん ほうれんそう	こめ でんぶん こまあぶら	さとう	589	22.6	
27 (水)	パインパン 牛乳 わかめうどん やさいかきあげ キャベツのごまあえ	牛乳 わかめ かまぼこ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ かきあげ(たまねぎ・にんじん)	パインパン こま さとう かきあげ(こむぎこ)	うどん あぶら	637	19.8	
28 (木)	ハヤシライス 牛乳 キャベツとパインのサラダ	牛乳 ずしめし ぎゅうにく	たまねぎ キャベツ にんじん パイン マッシュルーム グリルピース	こめ あぶら むぎ	パイン さとう	623	22.2	

※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。5日に「丸政水産」からいただいた『味付のり』をつけています。

「大豆」パワーいろいろ♪

大豆は、日本で昔から食べられてきており、この大豆を利用してさまざまな大豆製品が作られ、食生活を豊かにしてきました。大豆を加工することで、消化吸収されやすくなったり、製造過程で栄養素が増えたりする食品もあります。
大豆製品を上手に利用し、大豆のパワーをいただきましょう。



大豆のおもな栄養素とはたらき

- *たんぱく質：血・筋肉・内臓など、体の組織をつくる
- *カルシウム：骨や歯をつくる
細胞間の情報伝達に関与する
- *食物せんい：腸内環境を整える