



2月のこんだてよていひょう



小学校

日	曜	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	お か ず	あ か		み ど り		き い る		栄養価 1杯 - たんぱくしつ	こん だて 献 立 メ モ
					おもに体をつくる		おもに体の調子 を整える		おもにエネルギー のもとになる			
2	月	ごはん		まるぼしいわし ごまあえ けんちんじる ふくまめ	とりにく だいた	牛乳 いわし	にんじん ほうれん そう	だいこん はくさい ごぼう ねぎ	ごはん さいとも	あぶら すりこ ま	635kcal 29.0g	<p>2 (月) 節分には、いわしを食べる習慣があります。これは、邪気を払うためにいわしの頭を門口に刺した習慣に由来しているといわれます。ヒイラギの針で鬼の眼を刺し、いわしを焼く激しい煙と臭いで邪気を追い払うのだそうです。</p> <p>いわしは良質のたんぱく質やカルシウム、そしてカルシウムの吸収をよくするビタミンDを豊富に含んでいます。</p>  <p>3 (火) うどんにもちを入れた「ちからうどん」は『ちからもちうどん』からきたようです。おもちはハレの場で食べるおめでたい食品で、神様のちからをいただくとか、腹持ちもよいことから、底力が付くという意味で「ちから」となったのかもかもしれません。</p> <p>具をおかめの顔のように並べたのが「おかめうどん」、そのほかにもいろいろなうどんやそばの名前がありますね。</p>  <p>17 (火) 豆腐を作る時に出る「おから」は食物せんい、カルシウム、鉄分などの栄養があります。おからは、しぼりかすの「から」という意味ですが、「うのはな」とも呼ばれます。それは白いおからを、春に小さな白い花を咲かせる卯木（うつぎ）の花（卯の花）になぞらえているのです。</p> <p>18 (水) はっさくは1860年、広島県因島市のお寺の境内で住職が発見した、ザボンの血をひく突然変異のかんきつです。旧暦の8月朔日（ついたち）頃より食べられることから八朔と名づけられたようです。昭和30年頃まではあまり作られていませんでしたが、昭和40年代に温州みかんの生産が多くなりすぎたので、そのかわりの品種として、和歌山、愛媛、徳島、広島県などで栽培されてきました。</p>  <p>23 (月) もずくは、ミネラルや食物せんいが豊富です。もずくの食物せんいは、不溶性と水溶性のものが両方含まれています。水分を吸収してふくらんだ不溶性食物せんいは、腸を刺激し、動きを活発にして腸内の掃除をします。また、水溶性食物せんいは腸内細菌の働きにより分解され、大腸を刺激し、大腸の運動を促します。</p>
3	火	くろパン マーガリン		ちからうどん はなやさいサラダ	とりにく あぶらあ げ ハム	牛乳	にんじん ブロッコ リー	ねぎ カリフラ ワー	パン うどん もち	あぶら マーガ リン	683kcal 25.4g	
4	水	ごはん		とりにくのからあげ ナムル はるさめスープ プリン (南小のリクエスト)	とりにく やきぶた うずらた まご	牛乳	にんじん ほうれん そう	キャベツ たまねぎ	ごはん はるさめ さとう	あぶら	786cal 29.6g	
5	木	コッペパン チョコクリーム		ぶたにくのソースづけ むぎとたまねぎのスープ いよかん	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ いよかん	パン むぎ	あぶら チョコ クリ ム	656kcal 26.2g	
6	金	ごはん		たらのいそべあげ うずらまめのあまに さつまじる	たら とりにく	牛乳 あおのり	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さいとも さとう	あぶら	704kcal 30.0g	
9	月	ごはん		なっとう ごもくきんぴら かきたまじる	なっとう ぶたにく たまご	牛乳	ほうれん そう にんじん	ごぼう れんこん かんびよ う つきこん	ごはん	あぶら	628cal 26.7g	
10	火	コッペパン 仔ゴジヤム		あじフライ ゆでキャベツ ワンタンスープ	あじ ぶたにく	牛乳	にんじん にら	はくさい もやし キャベツ	パン パンこ ワンタ ン ジャム	あぶら	614kcal 28.6g	
12	木	ココアパン		カレースパゲティ ヨーグルトサラダ	ぶたにく	牛乳 ヨーグル ト	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ バナナ	パン スパゲ ティ さとう	あぶら	638kcal 23.8g	
13	金	ごはん		ハンバーグきのこソース こぶきいも やさいスープ チョコデザート	ぶたにく きゅうに く	牛乳	にんじん チンゲン サイ パセリ	だいこん たまねぎ しいたけ	パン じゃがい も さとう	あぶら	720kcal 25.5g	
16	月	ごはん		さけのマヨネーズやき おひたし じゃがいものそぼろに	さけ ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん そう パセリ	たまねぎ はくさい	ごはん じゃがい も さとう	あぶら マヨ ネーズ	698kcal 30.4g	
17	火	コッペパン ダイオバター		おからコロッケ だいこんサラダ クラムチャウダー	おから あさり ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	だいこん きゅうり たまねぎ	パン じゃがい も	あぶら だいた ず バタ ー	687kcal 22.2g	
18	水	セルフ ごもくごはん		いかのてりやき みそしる はっさく	とりにく いか あぶらあ げ	牛乳 わかめ	にんじん	こぼつ かんびよ う キャベ ツ ねぎ はっさく	ごはん じゃがい も	あぶら	626kcal 26.8g	
19	木	フルーツ クリーム サンド		かいそうサラダ にくだんごスープ	とりにく たまご	牛乳 かいそう	にんじん ほうれん そう	だいこん はくさい ねぎ きゅうり	パン さとう はるさめ	ポイッ ブク リーム	673kcal 23.5g	
20	金	むぎごはん		シーフードカレー ふくじんづけ ほうれんそうサラダ	いか えび ささみ	牛乳 だっしふ んにゅう	にんじん ほうれん そう	たまねぎ コーン	ごはん むぎ じゃがい も	あぶら	683kcal 24.1g	
23	月	ごはん		やきとりふうに そくせきづけ もずくじる	とりにく とうふ	牛乳 もずく	にんじん ピーマン	ねぎ はくさい きゅうり	ごはん でんぶん さとう	あぶら	624kcal 27.1g	
24	火	チーズ トースト		コーンフレークサラダ ポークビーンズ	とりにく ぶたにく だいた	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがい も	あぶら マヨ ネーズ	648kcal 32.0g	
25	水	ごはん		さばのしおやき きりぼしだいこんのもの とんじる	さば とりにく ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃ く	ごはん じゃがい も	あぶら	678kcal 29.9g	
26	木	こめこパン		やきそば ひじきのマリネ いちご	ぶたにく ハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし いちご	パン やきそば	あぶら	669kcal 28.6g	
27	金	ごはん		あげしゅうまい はるさめサラダ マーボーとうふ	ぶたにく とうふ やきぶた	牛乳	にんじん ほうれん そう にら	たまねぎ もやし キャベツ	ごはん さとう はるさめ	あぶら	716kcal 28.5g	