

令和5年度 2月 給食献立表

海田小学校

※物資の都合により、食材を変更することがあります。

ひち ようび	こんだてめい	(き) エネルギーになる	(あか) からだをつくる	(みどり) からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) えんぶん(g)	ひとくちメモ
1 (木)	ごはん	ごはん			585 24.3 2.3	＜いろいろな海藻＞今日のサラダの中には、ちょっと変わった海藻が入っています。白い海藻は「白ひのり」赤い花びらのような物は「赤桜草」です。華わかめも入っています。海藻にはミネラルやビタミンなど、体の調子をととのえてくれる栄養がたくさん入っています。
	マーボー豆腐	あぶら でんぷん さとう	ふたミンチ あかみそ とうふ	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ		
	ちゅうかふうかいそう サラダ	さとう ごまあぶら	かにかまぼこ かいそうミックス	きゅうり にんじん もやし		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
2 (金)	ごはん	ごはん			605 28.4 1.9	＜鰯＞節分に鰯の頭をひいらぎの枝に刺して戸口にかざると、鰯のにおいが悪い鬼を追い払うといわれます。西日本を中心に、節分に鰯を食べる習慣があります。鰯には脳の働きをよくするDHAや血をサラサラにするEPAという栄養があります。明日は節分ですね。骨に気をつけて食べましょう。
	いわしのごますかけ	でんぷん さとう ごま	いわし			
	はくさいのおかかあえ	さとう	かつおぶし	はくさい にんじん こまつな		
	みぞれじる	あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ	しめじ たいこん にんじん ねぎ		
	こくとうビーンズ		こくとうビーンズ			
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
5 (月)	おやこどん	ごはん あぶら さとう でんぷん	とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ	624 25.3 2.1	＜どさんこ汁＞「どさんこ」は「北海道で生まれた物」という意味です。どさんこ汁は北海道の郷土料理で、鮭やとうもろこし、じゃがいもなど、北海道の特産物がたくさん入った、真だくさんのみそ汁です。
	どさんこじる	じゃがいも	さけ みそ	たまねぎ にんじん とうもろこし		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
6 (火)	わかめうどん	うどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	585 22.0 2.4	＜青菜＞ほうれん草、小松菜、春菊など、青菜とよばれるこれらの野菜は、カロテン(ビタミンA)を多く含む、体の抵抗力を強め、皮膚や粘膜を守る働きがあるので、食べるとカゼの予防になります。青菜は冬の寒さで甘みが増し、おいしくなります。今日はごまあえに小松菜が入っていますね。残さず食べてカゼに負けない体をつくりましょう。
	こまつなのごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ		
	おからドーナツ	ホットケーキミックス さとう バター あぶら	おから たまご ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
7 (水)	ごはん	ごはん			593 22.9 1.7	＜食べ物の旬＞「旬」とは、その食べ物が1年の中で一番多く取れ、新鮮でおいしく食べられる時期のことです。栄養価も高いのですが、たくさん取れるため、値段は安くなるので、とてもお得です。今日のデザートは今が旬の果物「ポンカン」です。
	かんこくふうすきやき	あぶら ごまあぶら さとう ごま	ふたにく やきとうふ	しょうが にんにく しろねぎ こんにゃく はくさい にんじん たまねぎ		
	もやしとニラのナムル	ごまあぶら さとう		もやし にら とうもろこし にんじん にんにく		
	ポンカン			ポンカン		
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
8 (木)	リッチパン	リッチパン			610 23.3 2.3	＜チリコンカン＞アメリカ合衆国のテキサス州から広まった、メキシコ風テキサス料理です。ひき肉や野菜を炒め、トマトや豆とチリパウダーを加えて煮込んだ料理です。チリコンカーンやチリコンカルネともよばれます。
	チリコンカン	あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうミンチ しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ にんじん トマト		
	フレンチサラダ	さとう あぶら	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう とうもろこし		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
9 (金)	やきめし	アルファーかまい あぶら	ふたにく	にんじん たまねぎ ピーマン しろねぎ	581 19.3 1.8	＜南瓜＞南瓜には収穫してすぐにおいしく食べられるものと、3ヶ月ぐらいねかせて、甘みを引き出してから食べる方がおいしいものがあります。一般的な南瓜は腐りにくく、長い間置いておくことができるので、もともと日本では、野菜が少なくなる冬に食べるものが多かったようです。
	たまごスープ	あぶら でんぷん	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん とうみょう		
	だいがくかぼちゃ	あぶら くるごま くるごま さとう みずあめ		かぼちゃ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
13 (火)	カツカレー	ごはん あぶら こむぎこ パンこ バター じゃがいも	ふたにく ぎゅうにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	662 18.4 2.1	＜6-2の献立＞今日は6年2組の児童が考えた献立で、献立名は「星に出会えたらラッキー給食」です。カレーの中に星をクラスで1つだけ入れて、わくわく感のある楽しい給食にしました。ボリュームのあるカツカレーと人気のチョレギサラダを組み合わせ、みかんジュースで後味サッパリにしました。
	チョレギサラダ	ごまあぶら さとう ごま	かにかまぼこ わかめ のり	こまつな キャベツ きゅうり にんじん		
	みかんジュース			みかんジュース		
14 (水)	ごはん	ごはん			619 24.0 1.9	＜ごぼう＞独特の香りやうま味のあるごぼう。ごぼうには食物繊維が多く含まれており、その量は野菜の中でもトップクラスです。食物繊維はお腹の中をきれいに掃除して、便秘を予防します。今日のお汁には、ごぼうの他にもさつまいもなど、食物繊維が多く含まれる食材が入っています。
	ふたにくのしょうがやき	さとう	ふたにく	しょうが		
	レモンあえ	さとう		キャベツ とうもろこし きゅうり レモンかじゅう		
	せんいたっぷりじる	さつまいも	あぶらあげ わかめ みそ	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

★☆☆6年生が家庭科の授業で献立を考えました!!☆☆★

今月は6年生が給食の献立をたてた日が2回あります。13日(火)は6年2組、16日(金)は6年1組の児童が考えたメニューです。どちらもおいしそうなので、食べるのが楽しみです。



★☆☆5年生が考えたメニュー☆☆★

総合の時間で海田町の魅力について学習している5年生が「ひまわりカフェとコラボしたメニューを、給食に出したい。」ということで、歯の健康にこだわった素敵なメニューを考えてくれました。メニュー名は「食べて笑顔! シャキコリハンバーグ」ひまわりの種をトッピングして、海田町らしさも取り入れました。どんな味と食感のハンバーグか、こちらも食べるのが楽しみです。

ひち ようび	こんだてめい	(き) エネルギーになる	(あか) からだをつくる	(みどり) からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) えんぶん(g)	ひとくちメモ
15 (木)	バターロール	バターロール			594 24.4 2.5	<じゃがいも>ふるさととは南アメリカのアンデス山地です。そこからヨーロッパに伝わり、日本にはオランダ船でインドネシアから運ばれて来たそうです。インドネシアの首都「ジャカルタ」から「ジャガタライも」になり「じゃがいも」になったといわれています。
	ひじきスパゲティ	スパゲティ あぶら	ベーコン ひじき	にんじん たまねぎ エリンギ ビーマン		
	じゃがたまスープ	あぶら じゃがいも でんぶん	とりにく たまご	たまねぎ にんじん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
16 (金)	キムチチャーハン	アルファーマい こまあぶら あぶら	ぶたにく	キムチ にんじん たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	624 25.5 2.3	<6-1の献立>今日は6年1組の児童が考えた献立で、献立名は「わくわく！韓国風給食」です。メインはみんなが好きな鶏肉の唐揚げです。チャーハンやスープに たくさんの野菜が入っているので、カゼの予防にもなるし、ピリ辛に作ってあるので 体も温まる、まさに一石二鳥の献立です。
	とりにくのからあげ	あぶら こむぎこ でんぶん	とりにく	にんにく しょうが		
	かんこくふうスープ	こまあぶら	わかめ とうふ	にら たまねぎ もやし		
	いちご			いちご		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
19 (月)	ごはん	ごはん			586 22.0 1.4	<肉じゃがの肉>肉じゃがに入っている肉は牛肉と 思っている人が多いかもしれませんが、肉じゃがに入れる肉の種類は地域によって違います。大きく分けて西日本は牛肉、東日本は豚肉を使って肉じゃがを作ります。どちらの肉で作ってもおいしいです。
	にくじゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん		
	キャベツのすのもの	こま さとう	とりささみ	にんじん キャベツ きゅうり		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
20 (火)	やさしいラーメン	ちゅうかさば あぶら	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ	661 26.8 2.2	<小魚>かえりいりこや煮干、ちりめんじゃこのような丸ごと食べられる小魚には、カルシウムがたくさんふくまれています。カルシウムには歯や骨を丈夫にしたり、イライラ怒ったりするのを防ぐはたらきがあります。何だかわからないけどイライラする人は、特に小魚を食べてほしいです。
	いりことだいのからめ	さつまいも でんぶん あぶら さとう	かえりいりこ だいず			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
21 (水)	ごはん	ごはん			646 28.5 1.7	<5年生が考えたメニュー>今日のメインは5年2組の児童が ひまわりカフェとコラボして考えた「食べて笑顔！シャキコリハンバーグ」です。ひまわりカフェは歯の健康にこだわっているの、ハンバーグの具材に れんこんやごぼうなど、歯ごたえのある材料を選びました。名前からわかる通り 食べて笑顔になります。食感にも注目してみてください。
	たべてえがお！シャキコリハンバーグ	あぶら パンこ ひまわりのたね	ぎゅうミンチ 豚ミンチ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう れんこん ねぎ		
	ごまキャベツ	くろごま		キャベツ にんじん もやし		
	みそにこみ	あぶら さとう	ぶたにく やきどうふ みそ	こんにやく はくさい にんじん だいこん しろねぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
22 (木)	コッペパン	コッペパン			643 27.7 2.2	<ラッキーコンソメスープ>今日のスープは何がラッキーなのかというと、クラスに2つだけ、星型の人参が入っています。人参にたくさんふくまれるビタミンAには、目を見えやすくしたり、肌をツルツルにする働きがあります。6年2組の献立の時に星が入ってなかった人、今度は入っているといいですね。
	タンドリーチキン		とりにく ヨーグルト	にんにく		
	さんしょくソテー	あぶら		こまつな にんじん とうもろこし		
	ラッキーコンソメスープ	じゃがいも あぶら	ベーコン	セロリ たまねぎ しめじ にんじん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
26 (月)	ひるぜんおこわ	アルファーマい アルファーマちこめ あぶら さとう	あすき とりにく	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん	570 24.5 2.4	<蕨山おこわ>岡山県北部の蕨山地方に伝わる郷土料理で、蕨山地方の祭りや祝い事には欠かせない一品です。赤飯を炊くときに間違っ たらしく寿司の具を入れてしまい、せっかくなので小豆を入れて一緒に蒸したところ、美味しい おこわができあがったのが始まりだといわれています。
	ちくわのあえもの	さとう	わかめ ちくわ	えだまめ キャベツ にんじん		
	さつまじる	あぶら さつまいも	ぶたにく みそ	だいこん ねぎ はくさい		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
27 (火)	カレーうどん	うどん あぶら でんぶん カレールウ	とりにく あぶらあげ	たまねぎ ねぎ にんじん	610 21.1 2.3	<カレーうどん>日本のうどんと、インドのカレーをうまく組み合わせ「カレーうどん」を発明したのは、日本のそば屋さんといわれています。そば屋さんのように給食でも、昆布とかつお節からとっただしを使ってカレーうどんを作ります。
	ベーコンポテト	じゃがいも バター	ベーコン	とうもろこし さやいんげん にんじん		
	りんごゼリー		ゼリーのもと	りんごジュース		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
28 (水)	ごはん	ごはん			641 23.8 1.4	<豚肉>疲れに効き、体力を回復させてくれる栄養のビタミンB1をたくさんふくんでいます。今日は豚肉に片栗粉をつけて揚げ、炒めて味をつけた野菜や、揚げたじゃが芋と一緒にまぜて酢豚にしました。「最近疲れるな」と思っている人は、残さず食べてください。
	すぶた	でんぶん あぶら さとう	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン		
	チンゲンサイのスープ		とりにく とうふ	チンゲンサイ ほししいたけ にんじん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
29 (木)	こくとうパン	こくとうパン			602 22.5 2.3	<小松菜>小松菜の一番の特徴はカルシウムが多いことです。その量はほうれん草の約3.5倍で、野菜の中でもトップクラスです。また、カロテンも豊富で積極的に食べてもらいたい野菜です。今日はサラダに入っています。
	クリームシチュー	じゃがいも こむぎこ あぶら バター	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん フロッコリー		
	こまつなとハムのサラダ	さとう あぶら	ハム	こまつな キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

★「朝ごはん川柳&レシピ」のリーフレットができ上がりました★

昨年募集した朝ごはん川柳と、朝ごはんレシピのリーフレットができたので、各家庭に配付します。野菜がたくさんとれる栄養満点のレシピや、心温まる川柳が載っていますので、ぜひご利用ください。海田小学校の入選者の作品もっています。

海田小学校の入選者

★川柳小学生部門
★川柳保護者部門

教育長賞
教育長賞

3年 谷田陽士朗くん

平賀美恵さん(3年平賀咲光さん・6年平賀千陽さん保護者)