



こんだてひょう

令和5年2月
千田小学校

月	火	水	木	金
<p>こんげつ おぢやさんやさい 今月の小千谷産野菜</p> <p>雪下になじん こまつな 雪下キャベツ だいず 雪室じゃがいも さといも さつまいも</p> <p>みすな みつば</p>	<p>こんだてひょう みかた 献立表の見方</p> <p>こんだてめい 献立名</p> <p>黄：エネルギーになる 赤：体をつくる 緑：体の調子を整える</p> <p>E:エネルギー P:タンパク質</p>	<p>1</p> <p>ごはん ぶりカツ なめたけあえ ほうとう汁</p> <p>ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう パター ほうとうめん 牛乳 ぶり のり とりにく あぶらあげ みそ だいず</p> <p>E:632kcal P:27.3g</p>	<p>2</p> <p>ピザトースト 白菜とマロニーのスープ フルーツヨーグルト</p> <p>パン あぶら マロニー さとう 牛乳 ベーコン チーズ ヨーグルト なまクリーム たまねぎ トマト ビーマン にんじん はくさい チンゲンサイ みかん もも ハイナッフル りんご</p> <p>E:635kcal P:22.8g</p>	<p>3 節分メニュー</p> <p>いわしのかば焼き丼 大豆もやしのかぼちあえ スキージ せつぶんまめ 節分豆</p> <p>ごはん かたくりこ あぶら こま さつまいも 牛乳 いわし かまぼこ ぶたにく とうふ みそ だいず しょうが ねぎ だいずもやし きゅうり にんじん だいこん はくさい こんにゃく</p> <p>E:692kcal P:29.6g</p>
<p>6</p> <p>ごはん ホイコーロー もずくスープ お米のムース</p> <p>ごはん あぶら さとう かたくりこ 牛乳 ぶたにく みそ とうふ もずく たまご にんにく しょうが たけのこ にんじん ビーマン キャベツ えのきたけ みつば</p> <p>E:634kcal P:24.9g</p>	<p>7</p> <p>ハヤシライス(麦ごはん) ひじきマリネ いよかん</p> <p>ごはん むぎ あぶら じゃがいも バター さとう こむぎこ 牛乳 ぶたにく スキムミルク なまクリーム ハム たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ いよかん</p> <p>E:635kcal P:21.8g</p>	<p>8 【5・6年生なし】</p> <p>うどん すき焼きうどん汁 たくあんあえ 手作りおからココアドーナツ</p> <p>うどん さとう こむぎこ あぶら 牛乳 にく とうふ かまぼこ こんぶ おから にんじん はくさい しめじ えのきたけ こまつな キャベツ みすな たくあん しらたき</p> <p>E:688kcal P:27.4g</p>	<p>9 5年生みそ汁</p> <p>ごはん 手作りつくね 卵の花炒り 旬の野菜のポカポカみそ汁</p> <p>ごはん かたくりこ さとう あぶら じゃがいも 牛乳 とうりにく さつまあげ おから あぶらあげ とうふ みそ だいず しょうが えのきたけ ねぎ にんじん しいたけ こほう だいこん みすな</p> <p>E:654kcal P:29.3g</p>	<p>10 6年生献立</p> <p>わかめごはん プリのてりやき きりざい トマトスープ りんご</p> <p>ごはん さとう かたくりこ こま 牛乳 ぶり なつとう とうふ かつおぶし たまご わかめ のぎわな たくあん ねぎ たまねぎ トマト りんご</p> <p>E:680kcal P:32.3g</p>
<p>13 5年生みそ汁</p> <p>ごはん 鮭のみそマヨ焼き ぜんまい煮 ほんのり甘いかぼちゃのみそ汁</p> <p>ごはん マヨネーズ あぶら さとう 牛乳 さけ みそ チーズ さつまあげ ぶたにく だいず にんじん ぜんまい かぼちゃ たまねぎ はくさい こんにゃく</p> <p>E:647kcal P:27.5g</p>	<p>14 6年生献立</p> <p>さかさカレー(麦ごはん) キャロットサラダ ブレントインデザートセレクト (チョコレート・バナナ・アップル・富士山・)</p> <p>ごはん むぎ さとう あぶら こむぎこ 牛乳 スキムミルク いか えび ハム チーズ たまねぎ にんじん エリンギ パセリ きゅうり キャベツ ハイナッフル</p> <p>E:633kcal P:24.8g</p>	<p>15 6年生献立</p> <p>わかめごはん だしまきたまご 大豆たっぷりカリフラワーあえ 白菜が主役!汁</p> <p>ごはん こま あぶら さとう 牛乳 たまご だいず ツナ あぶらあげ とりにく みそ わかめ カリフラワー キャベツ にんじん みすな はくさい こほう えのきたけ</p> <p>E:589kcal P:26.2g</p>	<p>16</p> <p>チョコチップパン 白身魚のハーブチーズ焼き フレンチサラダ 野菜スープ</p> <p>パン さとう パンこ あぶら 牛乳 ほき チーズ キャベツ にんじん きゅうり もやし とうもろこし みすな たまねぎ</p> <p>E:601kcal P:25.6g</p>	<p>17 5年生みそ汁</p> <p>ごはん 鶏の照り焼き こぶあえ デコボン もちと揚げ玉のみそ汁</p> <p>ごはん さとう じゃがいも もち こむぎこ 牛乳 とりにく こんぶ みそ だいず あおさ キャベツ みすな にんじん デコボン</p> <p>E:636kcal P:23.5g</p>
<p>20 6年生献立</p> <p>中華丼 切り干し大根のジャコサラダ いちご</p> <p>ごはん かたくりこ あぶら さとう こま 牛乳 いか うすらたまご ハム ちりめんじゃこ しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい チンゲンサイ だいこん キャベツ きゅうり いちご</p> <p>E:584kcal P:23.1g</p>	<p>21 5年生みそ汁</p> <p>ごはん カレイの甘酢あんかけ 小松菜と大豆のサラダ じゃがいもと白菜のみそ汁</p> <p>ごはん あぶら さとう かたくりこ アーモンド じゃがいも きゅうり カレイ ハム あぶらあげ みそ だいず こまつな キャベツ にんじん はくさい たまねぎ</p> <p>E:631kcal P:26.4g</p>	<p>22</p> <p>中華めん みそラーメンスープ もやしの中華あえ 中華まんセレクト(焼まん・焼まん・あんまん)</p> <p>めん あぶら さとう こま こむぎこ 牛乳 ぶたにく ハム ちりめんじゃこ みそ しょうが にんにく もやし にんじん ねぎ たら キャベツ とうもろこし きゅうり</p> <p>E:641kcal P:26.2g</p>	<p>23</p> <p>天皇誕生日</p> <p>24日はおぢやっ子わくわくメニューです。テーマは「風船一揆」。</p>	<p>24 おぢやっ子わくわくメニュー</p> <p>ごはん ほきの変わり焼き 雪さらしあえ 気球スープ</p> <p>ごはん あぶら さとう こま マヨネーズ ヨーグルト ほき ツナ とりにく とうふ とうもろこし こんにゃく もやし キャベツ たまねぎ みすな にんじん はくさい ねぎ しいたけ パプリカ きくらげ</p> <p>E:628kcal P:26.9g</p>
<p>27</p> <p>ごはん 焼肉 コーンポテト わかめスープ</p> <p>ごはん さとう じゃがいも あぶら こま 牛乳 にく とうふ わかめ ねぎ にんにく しょうが りんご レモン とうもろこし にんじん えのきたけ</p> <p>E:644kcal P:28.2g</p>	<p>28 6年生献立</p> <p>ごはん 魚の煮つけ 水菜のおひたし ポトフ</p> <p>ごはん さとう あぶら 牛乳 さかな かつおぶし ウインナー しょうが みすな キャベツ もやし にんじん たまねぎ だいこん しめじ</p> <p>E:630kcal P:22.0g</p>	<p>こんげつ 今月のおすすめメニュー</p> <p>その1 5年生のみそ汁 & 6年生献立が登場! 今月も5年生が考えたみそ汁と、6年生献立が登場します。どちらも工夫がいっぱいです。みんなで味わいましょう。</p> <p>その2 セレクト給食で食べたいものを選ぼう! 14日と22日にはセレクト給食が登場します。どれに決めましたか?当日をお楽しみに!</p>		

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。



給食だより



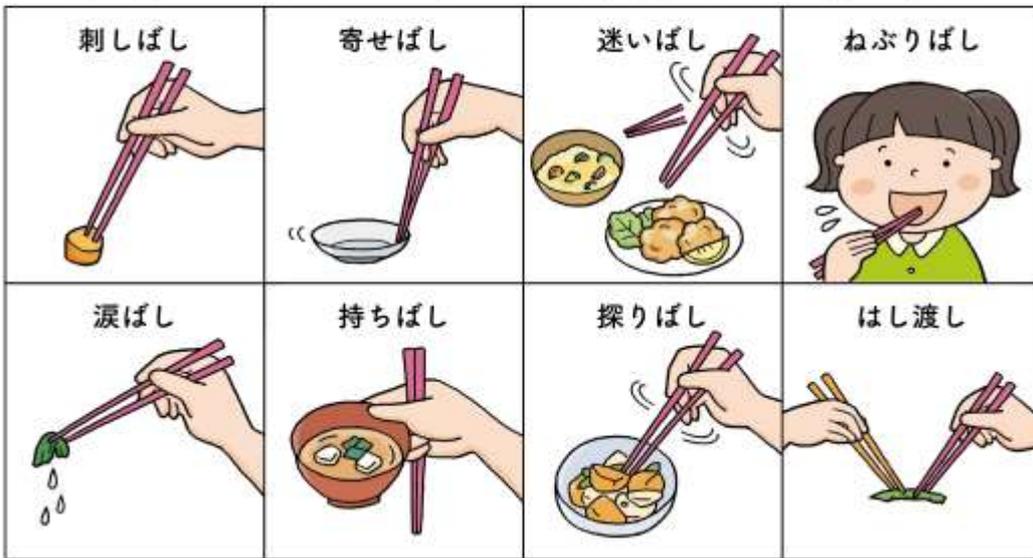
令和5年2月
千田小学校

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。



マナー違反に注意! きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。



今月の行事

節分

どうして節分に豆をまくの?

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか?



作ってみよう! 人気の給食メニュー

☆小松菜と大豆のサラダ 21日(火)のメニュー

分量は4人分です

小松菜と大豆、どちらにもカルシウムが多く含まれています。アーモンドが入ることで香ばしさが増して、おいしく食べることができます。

- (材料) ・大豆(乾燥)・30g(水煮の場合60g) ・小松菜:1袋 ・キャベツ:1/6玉
 ・ハム:4枚 ・アーモンド(縦切り):10g(ごまでも代用できます)
 ★しょうゆ:小さじ1 ★砂糖:小さじ1/2 ★サラダ油:小さじ2 ★酢:大さじ1
 ★塩・こしょう:少々

(作り方) ①大豆は一晩水に浸しておき、柔らかくなるまでゆでる。ハムは千切りにする。

小松菜は3センチ、キャベツは千切りにして、茹でて水で冷やしておく。

②ボウルに★の調味料を入れてよく混ぜ合わせ、水気をよく絞った野菜、ハム、アーモンドを加えて混ぜたらできあがり。