



# 2月 こんだてよていひょう

給食目標：冬の食べ物を知り、おいしく食べよう

\* はしのマークの日は「自分のはし」をもってきましょう。

鹿児島市立錦江台小学校

2023年



日	ようび	スプはし	こんだて名	使用する食品名				エネルギー			
				おもにエネルギーになる		おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整える		たんぱく質	こんだての話
				炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	無機質・ビタミン	調味料 ほか		
1	水	スプ	牛乳			牛乳		エネルギー (kcal)	595		
			ツイストバターパン	ツイストバターパン	(たまご)			たんぱく質 (g)	26.2		
			冬のシチュー	米粉	生クリーム、バター、油	鶏肉、貝柱	牛乳、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、まいたけ、じゃがいも、ブロッコリー	鶏がらスープ、塩、こしょう	2月に入りました。今月は寒さに負けない体をつくるために今が旬の野菜やくだものを取り入れていきます。苦手な食べ物も少しずつ食べ慣れていきましょう。	
			白菜とりんごのサラダ	砂糖	オリーブオイル			白菜、きゅうり、りんご	りんご酢、塩、こしょう、しょうゆ		
2	木	はし	牛乳			牛乳		エネルギー (kcal)	657		
			ごはん	米					たんぱく質 (g)	26	
			のりふりかけ					のりふりかけ (のり、魚)			
			大豆入り煮しめ	じゃがいも、砂糖	油	鶏肉、厚揚げ、大豆	昆布	にんじん、桜島大根、こんにゃく、インゲン、しょうが	酒、みりん、しょうゆ	今月は節分にちなんで大豆の入った料理が時々登場します。節分に豆をまくことで病や災いを祓い、食べることで豆の力をもらうことができるとされています。	
あじフライ	小麦粉、パン粉	揚げ油	あじ、たまご			ソース					
3	金	スプ	牛乳			牛乳		エネルギー (kcal)	635		
			メロワッサン	メロワッサン	(たまご)			たんぱく質 (g)	24.1		
			ミートパスタ		油	牛ひき肉、豚ひき肉、大豆ミート	スキムミルク、チーズ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく	ワイン、塩、ケチャップ、ソース、しょうゆ、ビュレ	メロワッサンは人気ラウンジで上位に入るパンです。メロンパンとメロワッサンを合わせたパンです。	
			キャベツのソテー		油	ウィンナー		キャベツ、小松菜、とうもろこし	塩、こしょう、しょうゆ		
6	月	はし	牛乳			牛乳		エネルギー (kcal)	637		
			ごはん	米					たんぱく質 (g)	31.9	
			一食あじつけのり								
			みそおでん	じゃがいも、砂糖		鶏肉、厚揚げ、大豆、さつま揚げ、みそ	昆布	こんにゃく、にんじん、大根、インゲン	みりん、酒、さば節	たんぱく質は成長期の体をつくらします。成長期には特に不足しないようにしてほしいです。肉・魚・たまご・大豆・乳製品などに多く含まれています。	
かつおとたまごのソテー	砂糖	ごま、油	かつお、かつお節、たまご	しらす干し	枝豆、しょうが	しょうゆ、酒、塩					
7	火	スプ	牛乳			牛乳		エネルギー (kcal)	603		
			ごはん	米					たんぱく質 (g)	24.5	
			まぜまぜ	砂糖	油	牛ひき肉、豚ひき肉、ミックスピーズ (ひよこ豆・ファットマロー・赤インゲン豆)		たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく	ケチャップ、カレー粉、コンソメ、チリパウダー	ABCスープは人気ラウンジで1位の温食です。肉や野菜と英字や数字のマカロニを使って作ります。楽しく食べましょう。	
			ジャンバラヤの具					たまねぎ、白菜、セロリー、パセリ	鶏がらスープ、ワイン、しょうゆ、こしょう、塩		
ABCスープ	マカロニ	油	ベーコン、鶏肉								
8	水	スプ	牛乳			牛乳		エネルギー (kcal)	614		
			ツイストミルクパン	ツイストミルクパン	(たまご)				たんぱく質 (g)	27.1	
			ポークピンス	じゃがいも、砂糖	油	大豆、豚肉	スキムミルク、チーズ	たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく、りんご	ビュレ、ケチャップ、ビーフシチューの素、ソース、塩、こしょう、デミグラスソース	大豆はどんな料理にも合う食品です。今日は洋風の味付けポークピンスに入っています。大豆が苦手な人もきつとおいしく食べられます。チャレンジしてみよう。	
			ほうれん草のソテー		バター			ほうれん草、もやし、とうもろこし	塩、こしょう、しょうゆ		
9	木	はし	牛乳			牛乳		エネルギー (kcal)	594		
			麦ごはん	米、麦					たんぱく質 (g)	23.7	
			肉じゃが	じゃがいも、砂糖	油	鹿児島黒毛和牛肉、厚揚げ		にんじん、たまねぎ、ごぼう、インゲン、しらたき、しょうが	しょうゆ、酒、さば節	今が旬のじゃがいもは鹿児島県の牛肉を使ったおいしい肉じゃがです。じゃがいもにはくだものくらいたくさんのビタミンCが入っています。	
			磯香あえ					のり	千切り大根、キャベツ	すし酢、しょうゆ	
10	金	スプ	牛乳			牛乳		エネルギー (kcal)	630		
			きなこ揚げパン	コッパン、砂糖	油	きなこ			塩	たんぱく質 (g)	26.5
			地場野菜のスーフ煮	さつまいも		鶏肉、ウィンナー		にんじん、大根、白菜	鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ	「きなこパン」ほったおちるあまいよね」4年生の寺田さんの標語です。多くの児童のみなさんからリクエストがあったきなこ揚げパンを取り入れました。	
			R1ヨーグルト				ヨーグルト				
13	月	スプ	牛乳			牛乳		エネルギー (kcal)	658		
			ごはん	米					たんぱく質 (g)	27.2	
			鮭どぼろ	砂糖		ツジエッグマヨネーズ		鮭、たまご	しょうゆ、酒、みりん、塩	タンカンは今がおいしいみかんです。鹿児島県では奄美諸島や屋久島、肝付などで栽培されています。「こころまで ほかほかするよ おみそしる」4年生の小川さんの標語です。豚汁で温まりましょう。	
			豚汁			豚肉、油揚げ、みそ		にんじん、大根、ごぼう、大豆もやし、ねぎ、こんにゃく、しょうが	酒、かつおだし		
タンカン					タンカン						
14	火	はし	牛乳			牛乳		エネルギー (kcal)	640		
			ごはん	米					たんぱく質 (g)	22.6	
			おきやき	砂糖	油	鹿児島黒毛和牛肉、焼き豆腐		にんじん、白菜、たまねぎ、もやし、しいたけ、葉にんにく、えのきたけ、しらたき	しょうゆ	今日は冬にうれしい白菜や大根、葉にんにくなどを使用しています。冬にうれしい野菜は冬を過ごす私たちの体に必要な栄養がいっぱい入っています。	
			紅白なます	砂糖	ごま			大根、にんじん、ゆず	酢、しょうゆ、塩		
いちごのムース	砂糖	ホイップクリーム		牛乳	いちご						
15	水	スプ	牛乳			牛乳		エネルギー (kcal)	642		
			コッパン	コッパン、砂糖、チョコレート		大豆				たんぱく質 (g)	27.5
			マーシャルピンス								
			きのこのクリーム	スパゲティ	オリーブオイル、生クリーム	鶏肉、ベーコン、あさり	牛乳	しめじ、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、ほうれん草、にんにく	ワイン、塩、しょうゆ、鶏がらスープ、寒天	はんだまは表が緑で裏が紫の葉っぱの野菜です。ビタミンや鉄分が多く含まれています。はんだまは奄美地方や沖縄での方言です。一般的には水前寺菜と呼ばれています。	
スパゲティ					もやし、キャベツ、とうもろこし、水前寺菜 (はんだま)	塩、こしょう、しょうゆ					
はんだま入りソテー		油	かつお、								

\* はしのマークの日は「自分のはし」をもってきましょう。

日	ようび	スハシ	こんだて名	使用する食品名					エネルギー			
				おもにエネルギーになる		おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整える	調味料 他	たんぱく質	こんだての話	
				炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質					無機質・ビタミン
16	木	箸	牛乳				牛乳			エネルギー (kcal)	674	
			ごはん	米						たんぱく質 (g)	30.4	
			サンラータン	春雨	ごま油	鶏肉	わかめ	にんじん、ねぎ、竹の子	鶏がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう	「だらぶく食べる」という言葉があるように、だらはたくさん食べる物食べる魚です。		
			魚の中華ソースかけ	砂糖	揚げ油、ごま油	たら、みそ		ねぎ、しょうが	みりん、酢、豆板醤、しょうゆ			
17	金	スプーン	牛乳				牛乳			エネルギー (kcal)	622	
			紫芋パン	紫芋パン		(たまご)				たんぱく質 (g)	27.4	
			春キャベツのスープ	じゃがいも		ひよこ豆、ウイナー		たまねぎ、にんじん、キャベツ	鶏がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、ワイン	令和3年の鹿児島県のキャベツの生産量は全国6位で約7万トンでした。鹿児島県のおいしいキャベツを給食でもお家でもたくさん食べましょう。		
			ハートのハンバーグ ポイルパプリカ			ハートのハンバーグ (鶏肉・豚肉)		パプリカ (赤・黄)、ピーマン	マイティソース			
20	月	箸	牛乳				牛乳			エネルギー (kcal)	645	
			ごはん	米						たんぱく質 (g)	28.2	
			いっぴん汁	じゃがいも		ぶり、豆腐、みそ		しょうが、にんじん、白菜、ねぎ	かつお節	鹿児島県の郷土料理を取り入れています。いっぴん汁は魚のこじです。鹿児島市ではおいしいです。魚入りのみそ汁です。豚肉と大根の煮物は食欲をそそるおいしい薬にんにくが入ります。		
			豚肉と大根の煮物	砂糖		豚肉		大根、こんにゃく、葉にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、みりん、鶏がらスープ			
			スイートポテト	砂糖、さつまいも	バター							
21	火	スプーン	牛乳				牛乳			エネルギー (kcal)	642	
			素ごはん	米、麦						たんぱく質 (g)	22.3	
			ビーフカレー	じゃがいも	油	鹿児島黒毛和牛肉	スキムミルク	にんじん、たまねぎ、枝豆、しょうが、にんにく、りんご	ワイン、ソース、カレーフレーク、デミグラスソース	「たのしみな 今日のごんたてきになるな」4年生の伊藤さんの標語です。食べ物がおいしいかな。一番の方法はお腹をすかせることです。食べることが楽しいと人生も楽しくなります。		
			大根のサラダ					大根、ブロッコリー、とうもろこし	胡麻ドレッシング			
22	水	箸	牛乳				牛乳			エネルギー (kcal)	598	
			ミルクパン	ミルクパン		(たまご)				たんぱく質 (g)	26.7	
			黒豚うどん	うどん		鹿児島黒豚肉、油揚げ	わかめ	にんじん、ねぎ、しいたけ、大根	寒天、酒、みりん、しょうゆ、かつお節	黒豚は鹿児島県の特産品のひとつです。上質な赤身とこくのある白身がとておいしい肉です。肉のうまみを感じながらおいしく食べましょう。		
			野菜のごまみそあえ	砂糖	ごま油、ごま	みそ		もやし、とうもろこし、小松菜、にんじん	みりん			
27	月	スプーン	牛乳				牛乳			エネルギー (kcal)	623	
			(ごはん) チキンソリア	ごはん、小麦粉、パン粉	生クリーム、バター	鶏肉	牛乳、チーズ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじ、パセリ	ワイン、コンソメ、こしょう	たんぱく質 (g)	19.8	
			フルーツポンチ	とちおとめジュレ				みかん、パイナップル、もも		「わくわくた つるんとあまいフルーツポンチ」4年生の川原さんの標語です。フルーツポンチの味が口いっぱい広がります。		
28	火	箸	牛乳				牛乳			エネルギー (kcal)	662	
			ごはん	米						たんぱく質 (g)	19.9	
			中華春雨スープ	春雨、てんぷん	ごま油	ベーコン、豆腐		にんじん、たまねぎ、ほうれん草、大根、きくらげ	鶏がらスープ、しょうゆ、塩	えびとさつま芋を揚げて、手作りのチリソースをかけています。ごはんと一緒にもりもり食べましょう。		
			エビとポテトのチリソース	小麦粉、さつま芋、てんぷん、砂糖	揚げ油、ごま油	エビ		ねぎ、しょうが、たまねぎ、にんにく	酒、ケチャップ、しょうゆ、豆板醤			

物価や品薄の関係で献立を変更することがあります。ご了承ください。3月までは国の補助金を利用しています。

冬の野菜「さくらじまだいこん」を さくらじまに とりにいきました



おもさあてクイズから きゅうしょくでたべるまで



## 優しい気持ちをありがとう

1年生から4年生の児童のみなさんより感謝のお手紙やメッセージをいただきました。「毎日の給食を楽しみにしています」「おいしく食べています」「苦手なものも食べられるようになった」など嬉しいことをたくさん書いてくれました。児童のみなさんの優しさを糧に安全でおいしい給食作りにがんばりたいです。

