



曜日	月	火	水	木	金	
<p>こんだて</p> <p>2月は、6年生が家庭科と外国語の学習で作った献立が登場します。お楽しみに！</p>	<p>「田上小のみんなの楽しみや健康につながる2月のこんだてを考えよう」というテーマで、6年生が家庭科の学習で給食の献立を考えました。</p> <p>献立を考える時の視点を軸に、献立に対する思いや願いをもち、工夫もしっかりと出来ていました。</p> <p>また、6年生の外国語の「Let's think about our food」の学習で、1つの料理をテーマに、チームでプレゼンテーションをしました。2月の給食に各クラスから選ばれたチームの献立が登場します。</p> <p>各チームの英語でのプレゼンテーションもとても素晴らしいものでした。家庭科も外国語も6年生の素晴らしいさを感じられる献立に仕上がっています。</p>					
	エネルギー/たんぱく質	658kcal/31.9g				
	たんぱく質 無機質	658kcal/25.0g				
	炭水化物 脂質	2月2日の献立				
	ビタミン	2月の給食目標は、「好きらいをししないで食べよう」です。食べることも勉強と一緒に、子供の時に味や食感を覚えていくことが大切です。苦手なものは、少しずつでも良いので食べていくようにしましょう。				
ひとくちメモ	今日は、6-1の市村さんが考えた献立です。市村さんは、熊本県の郷土料理の「だご汁」を献立に取り入れました。鹿児島県の郷土料理との違いを、田上小のみんなに感じて楽しんでもらいたいという思いが込められています。					
<p>こんだて</p>	5	6	7	8	9	
	④とりにくのマヨネーズソテー ⑤ミルク	④こまつなとじやこのためもの	④いろゆたかなえいようまんてんスイーツポテトサラダ	④さんしょそぼろ	④えのきのベーコン焼き	
	①バターパン ③クラムチャウダー	①ごはん ③おでん	①バターパン ③かごネーゼ	①ごはん ③さつまじる	①ごはん ③にじやが	
	669kcal/28.5g	576kcal/24.7g	664kcal/24.8g	671kcal/28.3g	726kcal/29.5g	
	たんぱく質 無機質	③ベーコン あさり ④とりにく	③とりにく あつあげ うずらたまご ちくわ ④うすあげ	③ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいずミート	③とりにく うすあげ ④とりにく ぶたひきにく たまご	③ぶたにく あつあげ ④ベーコン
炭水化物 脂質	①パン ③じゃがいも こめこ	①こめ ③じゃがいも さとう ④さとう	①パン ③スパゲティ ④さつまいも	①こめ ③じゃがいも ④さとう	①こめ ③じゃがいも	
ビタミン	③にんじん バセリ たまねぎ クリームコーンかん ④ピーマン あかピーマン きいピーマン たまねぎ	③にんじん だいこん こんにやく ④こまつな もやし	③にんじん こまつな ブロccoli だいこん はくさい	③にんじん はねぎ だいこん ごぼう だいずもやし こんにやく ④むきえだまめ	③にんじん むきえだまめ たまねぎ いとこんにやく ほしいたけ ④にんじん ブロccoli えのきたけ コーン	
ひとくちメモ	<p>今日は、ミルクがついています。ミルクは、簡単に言うと、コーヒー牛乳の素です。冬場の寒い日は、牛乳の残食が多くなります。牛乳が苦手な人が少しでもおいしく飲めるように、ミルクを出しました。成長期にカルシウムがたくさん入っている牛乳をしっかりと毎日飲みましょう。</p>	<p>給食で使う小松菜は、鹿児島市のものです。小松菜は、ビタミン、カルシウム、鉄分が豊富な緑黄色野菜です。冬場は、給食でも鹿児島県産の野菜を多く使うことができます。白菜や深ねぎ、人参やさつまいも、里芋に葉ねぎなど毎日の給食の中で、必ず鹿児島産の野菜があります。</p>	<p>6年生の外国語の授業で、6-1はスパゲティを6-2はサラダをテーマに考えて、英語でプレゼンテーションをしました。今日は、クラスから選ばれた作品が給食に出ます。どちらのクラスも鹿児島の特産品を献立に取り入れて、英語でアピールをしていました。</p>	<p>給食でもよく使う「もやし」は、実は植物の名前ではありません。芽し、萌しという意味で、主に穀類や豆類の種子を水に浸し、暗所で発芽、成長させたものです。今日の給食で使う「豆もやし」は、大豆や緑豆の豆類を発芽させたもので、川辺で生産されています。</p>	<p>今日は、6-3の石原さんの献立です。石原さんは、田上小のみんなの健康や献立の色どり、組み合わせなどを考えてこの献立を立てました。石原さんは、「えのきのベーコン巻き」の献立で立てましたが、給食では「えのきのベーコン焼き」に変更しています。</p>	

大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防に良いといわれています。

節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の方で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

大豆は、豆類の中でもたんぱく質が多く含まれています。また、ビタミン類やミネラルも多くふくんでいます。



曜日	月	火	水	木	金
こんだて	12	13	14	15	16
	建国記念の日	④やさいのごまあえ ①ごはん ③すきやきに ☆はし	おたのしみ こんだて	④ホイコーロー ①ごはん ③わかめスープ ☆はし	①ごもくごはん ③ちゃんこうどん ☆はし
		578kcal/26.0g	651kcal/24.1g	566kcal/23.6g	648kcal/31.5g
		③ぎゅうにく ぶたにく やきどうふ ②ぎゅうにゅう	③ミートボール(とり)にく ぶたにく ベーコン ②ぎゅうにゅう	③とうふ うずらたまご ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③わかめ	①ぶたにく うすあげ ③とりにく きつまあげ うすあげ とりにたまご ②ぎゅうにゅう
		①こめ ③さとう ④さとう ③あぶら ④こま すりこま	①パン ③じゃがいも さとう ①あぶら ③あぶら	①こめ ④さとう ④あぶら	①こめ さとう ③うどん ①あぶら
③にんじん はくさい ふかねぎ だい いずもやし ほししいたけ いとこん にやく ④ほうれんそう はくさい	③にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ	③にんじん はねぎ たけのこ たま ねぎ えのきたけ ④にんじん ピー マン あかピーマン キャベツ ふか ねぎ	①にんじん むきえだまめ ほししい たけ ごぼう ③にんじん だいこん ふかねぎ はくさい ほししいたけ		
ひとつくちメモ	ほうれん草 ほうれん草は、冬の野菜です。1月 中旬から、お店で売られているほうれ ん草の値段も安くなりました。ほうれ ん草は、冷涼な地域で栽培されるこ とが多く、冷え込むと身を守るために 自ら糖分を葉にため込むので、やわ らかくなり、味が良くなります。	おたのしみ献立	6-2 盛満快星さんの献立	ちゃんこうどん	
ひとつくちメモ	2月の献立を決める給食運営 委員会、先生たちとココア味 が良いキャラメル味が良い か、みんなで考えた献立です。3 月の6年生のリクエスト献立にも 登場します。	今日は、6-2の盛満快星さんが考 えた献立です。盛満さんは、田上小 のみんなが残さず食べて欲しいとい う願いを込めて、この献立をたてまし た。中華の献立で、野菜を多めに 使っているの、ビタミン類がたくさん とれます。	1月は、「塩ちゃんこ鍋」が給食に出 ました。今月は、具だくさんの「ちゃん こうどん」です。たんぱく質もビタミンも 炭水化物もしっかりと入った栄養満点 の「ちゃんこうどん」です。		
こんだて	19	20	21	22	23
	天皇誕生日	④ポークフランク ⑤ゆでキャベツ ①たてわりパン ③ふゆやさいのクリームに	④きびなごのかばやき ④のりふりかけ ①ごはん ③けんちんじる ☆はし	④ほうれんそうのソテー ①こめこパン ③ほしぞらカレー	①キムチチャーハン ③ぎょうざなべ
		625kcal/27.3g	620kcal/26.3g	597kcal/23.6g	573kcal/25.3g
		③とりにく ④ポークフランク ②ぎゅうにゅう ③チーズ	③とりにく とうふ ④きびなご ②ぎゅうにゅう ⑤のり	③ぶたひきにく だいずミート ④ベーコン ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく ③すいぎょうざ とうふ ウィナー ②ぎゅうにゅう
		①パン ③こむぎこ ④さとう ③あぶら マーガリン	①こめ ③じゃがいも ④さとう ③ごまあぶら ④あぶら ごま	①パン ③じゃがいも ③あぶら ④オリーブオイル	①こめ ③ぎょうざのかわ ①あぶら
③にんじん ブロッコリー たまねぎ はくさい ④キャベツ	③にんじん はねぎ だいこん こん にやく ごぼう	③にんじん むきえだまめ たまねぎ ④ほうれんそう キャベツ	③にんじん こまつな たまねぎ はく さい だいずもやし しめじ えのきた け ④にんじん キムチ		
ひとつくちメモ	冬野菜のクリーム煮の中には、ブ ロッコリーが入っています。緑黄色野 菜のブロッコリーには、ビタミンAとビ タミンCがたくさん含まれているので、 かぜ予防にぴったりの野菜です。	「けんちん汁」は、小さく切った大根 や人参などの野菜と豆腐を油で炒 め、醤油で味付けをした汁ものです。 給食では、豆腐は後から加えます。 日本全国で昔から食べられている料 理です。	6-3は、カレーをテーマに、英語で プレゼンテーションをしました。今日 のカレーは、米粉パンにつけて食べ るようにしています。「ほしぞらカ レー」は、何かが星の形をしていま す。カレーの中をよく見て下さいね。	「ぎょうざ鍋」は、ぎょうざと季節の野 菜をスープで煮込んで食べるもの です。お家では、このぎょうざや野菜 をポン酢や酢醤油で食べると、さらにお いしさが広がります。	
こんだて	26	27	28	29	大豆レンジャー
	大豆レンジャー	④フルーツポンチ ⑤マーシャルピーンズ ①しょくパン ③ポークピーンズ	④キャベツソテー ①ごはん ③ぶたどんのぐ ☆はし	④はるまき ①くらざとうパン ③にくみそビーフン ☆はし	④ミネラルたっぷりふりかけ ①ごはん ③ごまとうにゅうなべ ☆はし
		687kcal/27.1g	601kcal/24.1g	590kcal/22.4g	610kcal/24.6g
		③ぶたにく だいず ②ぎゅうにゅう ③チーズ	③ぶたにく かまぼこ ④ベーコン ②ぎゅうにゅう	③ぶたひきにく みそ ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう	③ぶたにくにだんご とうふ うすあげ とうにゅう ④かつおぶし ②ぎゅうにゅう ④しらすほし あおのり
		①パン ③じゃがいも ④さとう ⑤マーシャルピーンズ ③あぶら	①こめ ③さとう ③あぶら ④あぶら	①パン ③こめこめん さとう ④はるまきのかわ ③あぶら ④あぶら	①パン ③こめこめん さとう ④はるまきのかわ ③あぶら ④あぶら
③にんじん パセリ たまねぎ ④み かんかん ももかん パインかん	③にんじん はねぎ たまねぎ ほし しいたけ いとこんにやく ④にんじん キャベツ コーン	③にんじん チンゲンサイ たまねぎ ふかねぎ もやし きくらげ ④たけの こ たまねぎ キャベツ	③にんじん こまつな ふかねぎ は くさい えのきたけ だいずもやし い とこんにやく だいこん		
ひとつくちメモ	ポークピーンズは、豚肉と豆を煮込 んだトマト味の煮込み料理です。ア メリカの一般的な家庭料理で、白い げん豆やひよこ豆などを使って作ら れます。給食では、九州でとれた大 豆を使って、作っています。給食室の 大きな釜でじっくりと煮込んでいきま す。	ぶたどんは、豚肉と野菜と糸 こんにやくを甘辛く煮込んで、ご 飯の上にかけて頂くものです。 たんぱく質とビタミンが一緒にと れるので、栄養価の高いおかず です。豚肉には、ビタミンB1がた くさん含まれています。	英語で、「春巻き」のことを、 「スプリングロール」と言います。 もともと立春の頃にとれる野菜 を具にしていることから、「春巻 き」といわれるようになったと言 われています。春巻きは、中国 の料理ですが、東南アジアの 国々でも似たような料理があり ます。	豆乳は、大豆をすりつぶし、水 を加えて煮詰めたものです。給 食では、よくシチューに使いま す。豆乳には、豆の栄養がその まま入っているので、手軽に豆 の栄養をとれる食品で、鉄分も 豊富に含まれています。	