



日曜	こんだてめい 		ちやにくになるもの 1群 たんぱく質 2群 ミネラル	からだのちようしを とのえるもの 3群 ビタミンA 4群 ビタミンC	ねつやちからに なるもの 5群 糖質 6群 脂質	エネルギー (Kcal) たんぱく 質 (g)
1 木	こくとう しょくパン 	マカロニのクリームに だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム こなチーズ	たまねぎ にんじん だいこん マッシュルーム ほうれんそう とうもろこし パセリ	パン あぶら バター こむぎ マカロニ ドレッシング	664 23.9
2 金	せつぶんこんだて わかめごはん いわしのかばやき 牛乳 けんちんじる ぶくぶくまめ		ぎゅうにゅう みそ いわし とうふ あぶらあげ だいす きなこ	しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	こめ あぶら さとう さといも かたくりこ こめこ	680 28.4
5 月	コーンピラフ 	スパイシーチキン パリパリサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし こまつな ピーマン	こめ あぶら バター かたくりこ ワンタンのかわ	644 23.8
6 火	たまご とじうどん 	みそポテト いちご(2こ)	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ わかめ	にんじん しめじ ねぎ ほうれんそう いちご	じごなうどん さとう かたくりこ あぶら こむぎこ	632 23.0
7 水	せいめいしょうがっこう6 ごはん さけのたつたあげ とんじる スイーツスプリング(2こ) 牛乳		ぎゅうにゅう さけ ぶたにく みそ あぶらあげ	ごぼう にんじん たまねぎ しょうが こんにゃく スイーツスプリング	こめ あぶら こめこ かたくりこ じゃがいも	624 28.3
8 木	こどもパン 	てづくりハンバーグ キャベツのソテー たっぶりコーンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす ベーコン たまご	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ パセリ とうもろこし	パン あぶら ばんこ じゃがいも	647 26.1
9 金	バターチキン カレーライス 	だいすいりごまサラダ キャンディチーズ(2こ)	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト チーズ なまクリーム だいす	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご キャベツ もやし こまつな	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター じゃがいも ごま	720 24.1
13 火	ごはん 	キムチなべ だいこんはるまき ぼんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんにく はくさいキムチ はくさい ねぎ にら きりぼしだいこん しょうが ぼんかん たまねぎ	こめ ごまあぶら さとう はるまきのかわ あぶら かたくりこ	681 27.1
14 水	フラワー ロール 	わふうスシパティ コーンサラダ てづくりチョコレートプリン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ もやし しめじ えのき餅 パセリ キャベツ マッシュルーム こまつな とうもろこし	パン ココア ドレッシング スシパティ バター あぶら コーンスターチ さとう	663 24.8
15 木	ごはん 	さわらのてりやき はくさいのみそしる おひたし	ぎゅうにゅう さわら とうふ あぶらあげ みそ	しょうが はくさい ねぎ こまつな キャベツ もやし ほうれんそう にんじん	こめ あぶら さとう こめこ かたくりこ	623 26.2
16 金	てづくり カレーパン 	ABCパスタスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリ にんにく キャベツ パセリ	パン あぶら こむぎこ ばんこ マカロニ	652 23.7
19 月	ピビンバ 	レンファータン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	しょうが とうもろこし きりぼしだいこん にんにく ねぎ にんじん だいすもやし チゲサイ ほうれんそう	こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	616 28.4
20 火	ツイストパン 	しょうゆやきそば おうごんにくだんご(2こ) ゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす かまぼこ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ にら ほうれんそう しょうが ねぎ パイン かん おとう	パン あぶら ちゅうかめん さとう かたくりこ	659 25.0
21 水	ごはん 	さばのびりからあげ だいこんのいために りんご	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	しょうが ねぎ にんにく だいこん にんじん グリーンピース りんご	こめ あぶら さとう かたくりこ こめこ ごまあぶら	679 27.2
22 木	きなこ あげパン 	みそワンタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ ヨーグルト みそ	しょうが にんにく にんじん はくさい もやし にら ねぎ	パン あぶら さとう ごまあぶら ワンタンのかわ	657 23.0
26 月	なみやなぎしょうがっこう 双柳小学校6年生作成献立 ごはん ☆やみつきちキン ナムル ☆ぶゆやさいのくたくさんみそしる 牛乳		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	もやし にんじん にら だいこん はくさい ねぎ パセリ にんにく	こめ あぶら さとう かたくりこ マヨネーズ ドレッシング じゃがいも	664 23.5
27 火	しょうゆ ラーメン 	かばちやむしケーキ でごはん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご なたと わかめ だっしんにゅう	にんじん もやし キャベツ ねぎ かまちや でごはん	ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう	723 26.2
28 水	やきにくどん 	せんべいじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ しらたき グリーンピース ごぼう にんじん ねぎ しめじ こまつな だいこん	こめ あぶら さとう かやきせんべい	604 26.8
29 木	なみやなぎしょうがっこう6 双柳小学校6年生作成献立 バターロール ☆ポークシチュー ほうれんそういりサラダ 牛乳		ぎゅうにゅう ぶたにく	セロリ たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム ほうれんそう キャベツ もやし とうもろこし	パン あぶら じゃがいも ドレッシング	663 23.5

※材料入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。《19回》 ☆印は、新献立です。

今月の旬の食材 ◇こまつな・ほうれんそう・ねぎ・だいこん・はくさい・でこぼん・いちご・ぼんかん・スイーツスプリング◇
今月の産物 ◇大豆・ねぎ・ほうれんそう・こまつな・はくさい・だいこん・きりぼしだいこん・さといも・たまご◇



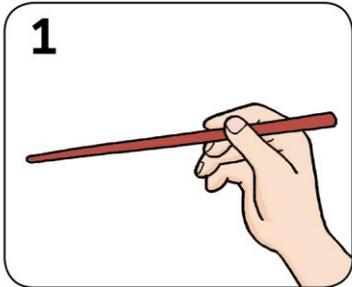


和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。

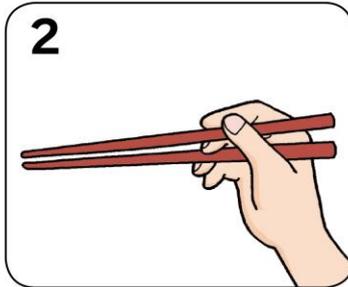


やってみよう!

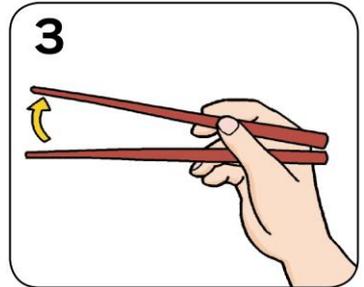
基本のはしの持ち方



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。



2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、薬指で下のはしを支え、上のはしだけを動かしましょう。

節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



牛乳をもう!!

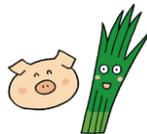


寒い日が多くなり、牛乳の飲み残しも多くなる時期です。成長期のみなさんにとってカルシウムはとても大切な栄養です。牛乳は体へのカルシウムの吸収率が高く、1回に摂取できる量も多いため、効率的にカルシウムを摂取できる食品です。じょうぶな骨をつくるためにも、少しずつでも飲めるようになるといいですね。

献立紹介

『みそワタンスープ』

材料 (5人分)	
ワンタンのかわ	10枚
豚ひき肉	60g
生姜・にんにく	各少々 (すりおろしのもの)
塩・こしょう・ごま油	各少々
サラダ油	5g (小さじ1)
にんにく	1g
生姜	3g
にんじん	50g
白菜	120g
もやし	100g
ねぎ	30g
にら	20g
酒	3g
塩	1g
みそ	50g
ごま油	2g
鶏ガラスープ	800cc



こどもたちに人気のワタンスープ!
野菜はお好みでお好きなもので大丈夫!!
みそ味もおいしいです(^ ^)

《作り方》

- ☆の材料をよくまざあわせ、ワンタンの皮で包む。
- にんにく・生姜はみじん切り、白菜、にんじんは短冊切り、ねぎはななめ小口、にらは約3cmに切っておく。
- サラダ油でにんにく、生姜をいため、香りがでたらにんじんを炒めて、鶏ガラスープを入れ、白菜、もやし、包んだワンタンを入れる。
- 調味料を入れて、ねぎ、にら、ごま油の順に入れて仕上げます。