

2月 こんだてよていひょう

藤沢市立大道小学校(10)

日曜	こんだてめい	ねつやちからのもとなる(エネルギーになる)	からだをつくる(ち・ほね・きんにくになる)	からだのちょうしをととのえる(びょうきをふせく)	エネルギー(kcal)				さんこう
					たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	糖質(g)	
3月	ソフトめんミートソース ガーリックポテト ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう 	ソフトめん/あぶら/さとう/こむぎこ/じゃがいも/バター	ぶたにく/いりだいす/ぎゅうにゅう	にんじん/たまねぎ/キャベツ/トマト/にんにく/ネーブルオレンジ	711	29.8	18.2	2.5	ネーブルオレンジのネーブル(navel)は“へそ”という意味です。その名の通り、おへそのようなくぼみがあります。
4月	いわしのかばやきどん ぶたじる いりだいす ぎゅうにゅう 	こめ/むぎ/かたくりこ/こむぎこ/あぶら/さとう/ごま/さいとも	いわし/ぶたにく/とうふ/みそ/だいす/ぎゅうにゅう	にんじん/だいこん/しめじ/えのきだけ/なごねぎ	608	29.1	20.3	2.0	少し遅れてしまいましたが、いわしと大豆の節分メニューです。イワシを油で揚げてタレをかけたものを、ごはんにのせて食べます。
5月	チキンライス あさりのチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら/じゃがいも/バター/こむぎこ	とりにく/しろいんげんまめ/あさり/だし/ふんにゅう/ぎゅうにゅう	たまねぎ/にんじん/マッシュルーム/グリーンピース/セロリ/パセリ/バナナ	608	23.2	18.4	2.3	大人気のチキンライスは、あさりのチャウダーとの相性バッチリです～!
6月	チーズハンバーグサンド ゆでやさい やさいスープ ぎゅうにゅう	パン/かたくりこ	ハンバーグ/チーズ/とりにく/ぎゅうにゅう	キャベツ/にんじん/たまねぎ/えのきだけ	620	30.6	28.7	2.9	献立の調整の都合で今回はパンにしました。いつもとは一味違うパンなので、楽しみにしてください。
7月	ちゃめし おでん(ウィンナー) にびたし ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さとう/じゃがいも	こんぶ/ちくわ/さつまあげ/なまあげ/ウィンナー/うすたまご/ちりめんじゃこ/かつおぶし/ぎゅうにゅう	にんじん/だいこん/こんにやく/はくさい/もやし	593	24.3	19.4	2.5	2学期に初登場して大好評だったウィンナー入りのおでんが今回も出ます☆おでんはあかどの仲間の食べ物たっぷりです!働きは覚えられましたか?
10月	ソフトめんしろうごまタンタンうどん ラーパーツアイ ぎゅうにゅう	ソフトめん/あぶら/さとう/かたくりこ/ごま/ごまあぶら	ぶたにく/みそ/とうふ/ぎゅうにゅう	にんにく/しょうが/なごねぎ/にんじん/もやし/あおな/はくさい	565	23.9	17.2	2.2	ラーパーツアイは、ラー油の「辣」に「白菜」と書きます。中華風白菜の酢の物です。
12月	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル ブルー ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら/さとう/かたくりこ/ごまあぶら/ごま	ぶたにく/とうふ/とりにく/ちりめんじゃこ/ぎゅうにゅう	しょうが/にんにく/なごねぎ/もやし/こまつな/にんじん/ブルー	628	30.6	20.1	2.0	マーボー豆腐は四川料理です。中華料理で一番辛いのは四川省だと思いましたが、湖南省だと最近知りました。
13月	あげパン ウィンナーとやさいのスープに ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	パン/あぶら/さとう/じゃがいも/マカロニ	ベーコン/ウィンナー/ぎゅうにゅう	セロリ/たまねぎ/にんじん/マッシュルーム/コーン/パセリ/せとか	619	19.5	27.7	2.1	6-1のリクエストメニューです!揚げパンはココア味です☆(せとかをリクエストされていたが、収穫が遅れているため、残念ですがネーブルオレンジに変更になりました。)
14月	ごはん ししゃものひもの じゃがいものきんぴら にらたまじる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/ごまあぶら/じゃがいも/さとう/かたくりこ	ししゃも/ぶたにく/たまご/ぎゅうにゅう	ごぼう/にんじん/こんにやく/さやいんげん/たまねぎ/えのきだけ/にら	530	23.6	17.6	2.2	初シシャモです。足から食べると足が早くなる。頭から食べると頭が良くなると言われています!今年1年の願かけをしてみませんか?

たべのこしらべ(18日まで)

日曜	こんだてめい	ねつやちからのもとなる(エネルギーになる)	からだをつくる(ち・ほね・きんにくになる)	からだのちょうしをととのえる(びょうきをふせく)	エネルギー(kcal)				さんこう
					たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	糖質(g)	
17月	カレーなんばん おかかあえ バイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	ソフトめん/さとう/かたくりこ/なまクリーム/こむぎこ/ビスケット	ぶたにく/かつおぶし/クリームチーズ/たまご/ヨーグルト/ぎゅうにゅう	にんじん/たまねぎ/なごねぎ/あおな/はくさい/レモン	681	24.8	23.7	2.5	カレーうどんはうどんを使用しますが、カレー南蛮は、そばを使用します。また具材はたまねぎではなくネギが入ります。
18月	くろパン さけとポテトのグラタン キャベツとハムのソテー バナナ ぎゅうにゅう 	パン/じゃがいも/あぶら/バター/こむぎこ/パンこ	チーズ/だし/ふんにゅう/ぎゅうにゅう/さけ/ハム	たまねぎ/にんじん/マッシュルーム/キャベツ/バナナ	637	28.5	22.6	2.4	6-3のリクエストメニューです。新メニューを考えた!という強い意気込みから、鮭とホンのグラーが誕生しました☆
19月	ビビンバ わかめとだいこんのスープ きよみオレンジ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/ごまあぶら/さとう/ごま/アーモンド/ラーゆ/かたくりこ	ぶたにく/わかめ/ぎゅうにゅう	にんにく/しょうが/にんじん/たけのこ/もやし/こまつな/だいこん/たまねぎ/あおな/きよみオレンジ	579	23.0	19.6	2.2	この時期はいろいろな種類の柑橘が出ます。きよみオレンジはシューシーで実がやわらかいのが特徴です。
20月	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい ちゅうかたまごスープ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さとう/ごま/ごまあぶら/かたくりこ	さば/ぶたにく/たまご/ぎゅうにゅう	しょうが/にんにく/なごねぎ/キャベツ/にんじん/えのきだけ/もやし	614	31.7	25.8	1.9	お魚のおかずの中で一番争うくらい人気のサバのヤンニョムカンジャンかけ。お魚には骨があります。よくかんで食べましょう。
21月	コンコンずし にまめ さわにわん ぎゅうにゅう	こめ/さとう/ごま/かたくりこ	あぶらあげ/きんときまめ/ぶたにく/ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ/ごぼう/にんじん/だいこん/しらたき/えのきだけ/こねぎ	547	19.6	13.2	2.4	金時豆の煮豆です。みんなが大好きなチリコンカンと同じ種類のお豆です。味付けや調理手順が違くと全く別の料理になりますね。
25月	ロールパン さけのパンこやき ミネストローネ ぎゅうにゅう	パン/マヨネーズ/パンこ/あぶら/じゃがいも/さとう/マカロニ	さけ/チーズ/ベーコン/とりにく/しろいんげんまめ/ぎゅうにゅう	パセリ/にんにく/セロリ/にんじん/たまねぎ/トマト/グリーンピース	692	34.7	32.1	2.6	鮭はオレンジ色をしています。実は白身魚です。えびなどを食べることで身に色がつきます。
26月	ごはん ぶたにくとやさいのにももの かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら/じゃがいも/さとう/かたくりこ	ぶたにく/とりにく/とうふ/わかめ/たまご/ぎゅうにゅう	にんじん/たまねぎ/たけのこ/こんにやく/キャベツ/さやいんげん/あおな	600	26.9	18.8	2.5	煮物も汁物も白いごはんによく合います。それぞれ一口ずつ口に入れて一緒に食べてみると、もっと美味しくなるかもしれませんよ。
27月	エビドリア ABCスープに バナナ ぎゅうにゅう 	こめ/むぎ/バター/あぶら/こむぎこ/じゃがいも	とりにく/ぎゅうにゅう/えび/チーズ/ベーコン/ウィンナー	トマト/セロリ/たまねぎ/マッシュルーム/にんじん/コーン/キャベツ/グリーンピース/バナナ	686	26.6	25.9	2.9	6-4のリクエストメニューです。ABCスープは、人気のABCマカロニが入ります。
28月	じゃこごはん ちくぜんに いそかあえ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/ごま/あぶら/じゃがいも/さとう/ごまあぶら	ちりめんじゃこ/とりにく/だいす/のり/ぎゅうにゅう	しょうが/ごぼう/にんじん/たけのこ/こんにやく/さやいんげん/こまつな/もやし	559	22.9	14.8	2.4	しらすを乾燥させたのがちりめんじゃこです。1月に出たしらすご飯は大人気でした。じゃこ飯もきつと美味しいのでお楽しみに!

※こんだてよていひょうの内容は、物資の都合により変更になる場合があります。

2がつのきゅうしょくもくひょう: しょくじとけんこうのかんけいをいしましょう