



# 令和2年度 2月給食献立

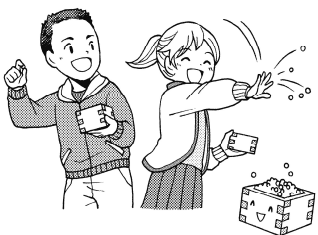


小城市立三日月小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料等	1人分 - たんぱく質	アレルギー物質7品目を 含む食品表示
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	穀物・いも類・種実類・油脂類	野菜・きのこ・果物			
1月	食パン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★しょくパン			580 kcal	食パン(小麦、乳) 牛乳(乳)
	鶏肉のみかんソース	とりにく	★ごむぎこ かたくりこ あぶら さとう	みかんパインジュース ねぎ しょうが にんにく とうがらし	酒 一の塩(佐賀) こしょう こいくちしょうゆ す	24.3 g	小麦粉(小麦)
	ブロッコリーのごまマヨサラダ		エッグケアマヨネーズ ごま ごまあぶら さとう	ブロッコリー とうもろこし	こいくちしょうゆ す		
	ジュリアンスープ			だいこん セロリー にんじん キャベツ さやえんどう	鶏豚スープ うすくちしょうゆ 一の塩(佐賀) こしょう		
2月	【節分】 ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			650 kcal	牛乳(乳)
	いわしの梅煮	★いわしうめに				26.7 g	いわし梅煮(小麦)
	小松菜の大豆そぼろ和え	だいず	さとう	こまつな きゅうり きりぼしだいこん	酒 こいくちしょうゆ		
	豆乳スープ	ふたにく あつあげ みそ とうにゅう	あぶら さつまいも	だいこん はくさい しめじ ねぎ	さば節(だし) うすくちしょうゆ 酒 みりん		

地域の方から頂いたみかんジュースを使っています。

## 節分と大豆



今年の節分は2月2日です。節分は季節の変わり目に災いを追いはらう行事です。節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、それぞれの季節のかわる節目を指しましたが、次第に立春の前日のことだけをいうようになりました。節分に豆をまくのは、古来から豆には毒力があると信じられているからで、豆をまくことで、鬼(病気や災いなど)を追いはらうという意味があるのです。

## いろいろな豆を食べよう



豆には、たくさんの種類があり、世界中でいろいろな料理に使われています。また、豆は栽培しやすく保存性の高い食品です。日本の食卓に欠かせない大豆は、豆腐や納豆などのさまざまな加工食品があります。さまざまな料理で、おいしく豆を味わってください。

3水	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			628 kcal	牛乳(乳)
	【新うまい佐賀のりづくり運動】 さかのり	さかのり				27.6 g	
	【佐賀牛学校給食提供事業】 佐賀牛の焼き肉炒め	さがぎゅう	あぶら さとう ごまあぶら	もやし キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく	こいくちしょうゆ トウバンジャン		
	五目汁	とりにく だいず		たまねぎ ごぼう れんこん にんじん ねぎ	酒 一の塩(佐賀) うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん さば節(だし)		
4木	チャーハン 牛乳	★やきふた かまぼこ ★たまご ★ぎゅうにゅう	ごはん むぎ ごまあぶら	たまねぎ ビーマン しいたけ さや いんげん	中華味 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 一の塩(佐賀) こしょう	670 kcal	焼き豚(乳) たまご(卵) 牛乳(乳)
	揚げぎょうざ	★ぎょうざ	あぶら			23.6 g	餃子(小麦)
	ワンタンと春雨のスープ	ふたにく	★ワンタン はるさめ ごまあぶら	もやし セロリー にんじん チンゲンサイ しょうが	鶏豚スープ 酒 うすくちしょうゆ 一の塩(佐賀) こしょう		ワンタン(小麦)
5金	食パン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★しょくパン			555 kcal	食パン(小麦、乳) 牛乳(乳)
	冬野菜のラタトゥイユ	ふたにく	オリーブオイル さとう	にんにく たまねぎ れんこん はくさい にんじん だいこん トマト	ケチャップ こいくちしょうゆ 白ワイン ★コンソメ 一の塩(佐賀) こしょう	20.9 g	コンソメ(小麦、乳)
	ツナとごぼうのサラダ	シーチキン	さとう エッグケアマヨネーズ ごま ごまあぶら	ごぼう きゅうり にんじん とうもろこし	こいくちしょうゆ りんご酢 うすくちしょうゆ		
8月	食パン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★しょくパン			607 kcal	食パン(小麦、乳) 牛乳(乳)
	鮭メンチカツフライ	★さけメンチカツ	あぶら			24.6 g	鮭メンチカツ(小麦)
	小城野菜のチョップドサラダ	★ざっくこいりミックスビーンズ ★ヨーグルト	さつまいも エッグケアマヨネーズ	キャベツ きゅうり れんこん とうもろこし	一の塩(佐賀) こしょう		雑穀入りミックスビーンズ(小麦) ヨーグルト(乳)
9火	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			584 kcal	牛乳(乳)
	がめ煮	とりにく	さといも こんにゃく あぶら さとう	ごぼう れんこん にんじん たけのこ さやいんげん しいたけ	花かつお(だし) みりん 酒 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だしこんぶ	23.6 g	
	白和え	とうふ みそ ひじき	さとう ごま	キャベツ にんじん しめじ ほうれんそう	酒 みりん うすくちしょうゆ		
10水	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			574 kcal	牛乳(乳)
	【佐賀ん魚給食提供事業】 いかじゃが炒め	★いかのねぎオイルづけ	オリーブオイル じゃがいも	たまねぎ ビーマン 赤パプリカ	白ワイン 一の塩(佐賀) こしょう うすくちしょうゆ	23.8 g	いかのねぎオイルづけ(小麦、乳)
	白菜スープ	★ベーコン		はくさい たまねぎ にんじん えのき ねぎ	鶏豚スープ うすくちしょうゆ 一の塩(佐賀) こしょう		ベーコン(乳)
12金	ピザトースト 牛乳	★ベーコン ★とろけるチーズ ★ぎゅうにゅう	★しょくパン あぶら	たまねぎ ビーマン マッシュルーム とうもろこし トマト にんにく パジタ	一の塩(佐賀) こしょう ケチャップ	594 kcal	食パン(小麦、乳) ベーコン(乳) とろけるチーズ(乳) 牛乳(乳)
	ひじきとポテトのサラダ	ひじき とりささみ	じゃがいも	ほうれんそう きゅうり	★和風ドレッシング	23.9 g	和風ドレッシング(小麦)
	せん切り野菜スープ			えのき だいこん セロリー にんじん はくさい ねぎ	鶏豚スープ うすくちしょうゆ 一の塩(佐賀) こしょう		
	バレンタインプリン		チョコプリン				

### 料理 減塩のポイント 食べ方

- ・新鮮な食材を使って、食材の味を生かし、薄味で調理する。
- ・香辛料やしょうがなどの香味野菜を活用する。
- ・酢やかんきつ類などの酸味を上手に使う。
- ・みそ汁などは奥だくさんにする。
- ・だしをしっかりとする。
- ・しょうゆなどの調味料をむやみに使わない。使う場合には味を確かめてからにする。
- ・調味料は料理に直接かけずに小皿などに入れて使う。
- ・カップラーメンや肉・魚などの加工食品は控える。
- ・ラーメンやうどんなど、めん類の汁は減らす。
- ・市販食品や外食のメニューは、栄養成分表示の塩相当量を確認する。

## 給食だより

2月は暦のうえでは春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症も心配な季節です。栄養バランスのよい食事、手洗いやマスクの着用、十分な睡眠を心がけて、寒さを乗り切りましょう。

## 食塩のとり過ぎに注意しよう

食塩をとり過ぎると、将来、高血圧症などの生活習慣病にかかる危険性が高まります。濃い味が好きで、食事の時に調味料をたくさんかける習慣のある人は注意しましょう。



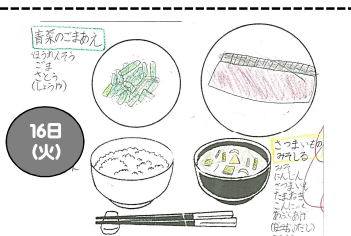
# 令和2年度 2月給食献立

【最長子配布】

小城市立三日月小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料等	E値・たんぱく質	アレルギー物質7品目を 含む食品表示
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	穀物・いも類・種実類・油脂類	野菜・きのこ・果物			
15月	パンズ丸パン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★ミルクパン			690 kcal	ミルクパン (小麦、乳) 牛乳 (乳)
	てりやきパティ	★てりやきパティ				31.0 g	てりやきパティ (小麦)
	大豆とチーズのサラダ	だいず ひじき シーチキン ★チーズ	さとう エッグケアマヨネーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ	一の塩 (佐賀) こいくちしょうゆ		チーズ (乳)
	ラビオリースープ	とりにく	★ラビオリー ジャがいも	たまねぎ にんじん ブロccoli	白ワイン 一の塩 (佐賀) こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ		ラビオリー (小麦)
16火	【6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			657 kcal	牛乳 (乳)
	さけの塩焼き	さけ			一の塩 (佐賀) 酒	25.6 g	
	ほうれん草のごま和え		ねりごま ごま さとう	ほうれん草 えのき もやし にんじん	酒 こいくちしょうゆ		
	さつまいものみそ汁	あつあげ みそ	さつまいも こんにゃく	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	さば節 (だし)		
17水	【6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			694 kcal	牛乳 (乳)
	ふりかけ				ふりかけ (しそ)	23.4 g	
	マカロニグラタン	とりにく ★ぎゅうにゅう ★とろけるチーズ	★マカロニ ★マーガリン ★こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	鶏豚スープ ★ホワイトベース 一の塩 (佐賀) こしょう ★コンソメ		マカロニ (小麦) 小麦粉 (小麦) マーガリン (乳) 牛乳 (乳) ホワイトベース (小麦、乳) コンソメ (小麦、乳) とろけるチーズ (乳)
	りんご入りポテトサラダ		じゃがいも エッグケアマヨネーズ	りんご きゅうり にんじん とうもろこし	りんご酢 一の塩 (佐賀) こしょう		
	ミニトマト			ミニトマト			
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ わかめ みそ		たまねぎ はくさい しめじ ねぎ	さば節 (だし)		
18木	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			699 kcal	牛乳 (乳)
	【佐賀中学校給食提供事業】 佐賀牛と小堀野菜のカレー	さがぎゅう ★ぎゅうにゅう	さといも さつまいも あぶら さとう	れんこん たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん しょうが にんにく	鶏豚スープ 赤ワイン ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ ★カレーウ	22.3 g	カレーウ (小麦、乳) 牛乳 (乳)
	カラフルサラダ	だいず	あぶら さとう	きゅうり 赤パプリカ キャベツ とうもろこし えだまめ オレンジ	す うすくちしょうゆ 一の塩 (佐賀) こしょう		
19金	ミルクパン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★ミルクパン			628 kcal	ミルクパン (小麦、乳) 牛乳 (乳)
	【佐賀ん魚給食提供事業】 佐賀ん鯛のトマトソースかけ	まだい だいず	オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト	白ワイン 一の塩 (佐賀) こしょう ケチャップ	33.3 g	
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	食塩		
	さつまいものミルクスープ	とりにく ★ぎゅうにゅう	オリーブオイル さつまいも	たまねぎ はくさい にんじん とうもろこし グリンピース	★コンソメ 一の塩 (佐賀) こしょう		牛乳 (乳) コンソメ (小麦、乳)
22月	にんじんとさがみかんのビスキュイパン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★まるパン さがみかんジャム ★マーガリン さとう ★こむぎこアーモンド	にんじん		560 kcal	丸パン (小麦、乳) 牛乳 (乳) マーガリン (乳) 小麦粉 (小麦)
	コールスローサラダ		エッグケアマヨネーズ さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし 赤パプリカ りんご	一の塩 (佐賀) りんご酢 こしょう	17.8 g	
	野菜スープ	★ベーコン		はくさい だいこん かぼちゃ セロリー にんじん ほうれん草	鶏豚スープ うすくちしょうゆ 一の塩 (佐賀) こしょう		ベーコン (乳)
24水	【6年生が考えた献立】 大根と油揚げのませごはん 牛乳	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう	ごはん むぎ あぶら こんにゃく さとう	だいこん ごぼう にんじん しいたけ こねぎ	一の塩 (佐賀) 酒 みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	716 kcal	牛乳 (乳)
	サクチーズフライ	★サクチーズフライ	あぶら			28.2 g	鮭チーズフライ (小麦、乳)
	いろどりみそ汁	あつあげ みそ	さつまいも	たまねぎ はくさい しめじ ほうれん草	さば節 (だし)		
25木	【6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			681 kcal	牛乳 (乳)
	とうふ入りハンバーグ	ぎゅうにく ぶたにく レバー とうふ ひじき ★ぎゅうにゅう	★パンこ	たまねぎ ビーマン しいたけ だいこん にんにく	一の塩 (佐賀) こしょう 酒 みりん こいくちしょうゆ、す	24.5 g	パン粉 (小麦) 牛乳 (乳)
	コーンサラダ		ごま エッグケアマヨネーズ さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり とうもろこし トマト	りんご酢、うすくちしょうゆ、SSV		
	みそ汁	あぶらあげ わかめ みそ		だいこん にんじん はくさい ねぎ	さば節 (だし)		
26金	【6年生が考えた献立】 ミルクパン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★ミルクパン			630 kcal	ミルクパン (小麦、乳) 牛乳 (乳)
	タンドリーチキン	とりにく ★ヨーグルト	はちみつ	にんにく しょうが	こいくちしょうゆ ケチャップ カレー粉	28.6 g	ヨーグルト (乳)
	ツナサラダ	シーチキン ひじき	さとう	キャベツ きゅうり ほうれん草 赤パプリカ とうもろこし	一の塩 (佐賀) こいくちしょうゆ		
	ミネストローネ	★ベーコン だいず ★こなチーズ	あぶら ★マカロニ ジャがいも	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん セロリー しめじ トマト	ケチャップ 赤ワイン 一の塩 (佐賀) こしょう ★コンソメ		ベーコン (乳) マカロニ (小麦) コンソメ (小麦、乳) 粉チーズ (乳)

6年2組 岡田陸己さんが考えた献立



6年4組 原悠月さんが考えた献立



6年1組 宮崎心彩さんが考えた献立



6年2組 深川結愛さんが考えた献立



6年4組 久保碧唯さんが考えた献立

