



2月 献立予定表



暁小学校
R8.1.30

日	曜日	メニュー		赤 血や肉になる 食べ物	黄色 力の素になる 食べ物	緑 体の調子を整える 食べ物	k c a l タンパク質
2日	月	ハンバーグ（ステーキソース） えびフライ チキンナゲット 節分豆	添え野菜 五目金平 高野豆腐煮 ごはん	ミンチ えび 鶏肉 高野豆腐 大豆	米 油 小麦粉 パン粉 ごま	たまねぎ にんじん ごぼう コーン ピーマン こんにゃく ブロッコリー	低学年 596 kcal 21.4 g 高学年 628 kcal 22.1 g
4日	水	みそヒレカツ こんにゃく煮 ゼリー ごはん	れんこんのペペロン たこ八 豆腐とわかめの味噌汁	豚肉 たこ いか 豆腐 魚肉 みそ	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 ゼリー	れんこんこんにゃく ねぎ たまねぎ キャベツ 紅しょうが わかめ	低学年 601 kcal 22.5 g 高学年 633 kcal 23.2 g
5日	木	フライドチキン ミートボール キャベツのサラダ りんごジュース	ペンネナポリタン チーズ ロールパン	鶏肉 チーズ ミンチ ツナ ウインナー	パン 油 小麦粉 パン粉 ごまドレッシング ペンネ	ピーマン たまねぎ キャベツ コーン にんじん	低学年 598 kcal 3.6 g 高学年 608 kcal 24.0 g
6日	金	野菜かきあげ いかの天ぷら ほうれん草のごまあえ わかめごはん	鶏の天ぷら 厚揚げ煮 里芋の味噌汁	鶏肉 豆腐 いか みそ	米 油 小麦粉 片栗粉 ごま 里芋	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん 大根 ほうれん草 わかめ	低学年 601 kcal 8.5 g 高学年 633 kcal 23.2 g
9日	月	豚肉のとんてきオイル炒め 切干大根のサラダ ごはん	マッシュポテト ミニえびフライ	豚肉 えび ツナ	米 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも ドレッシング	青のり たまねぎ ピーマン 切干大根 にんじん キャベツ 青菜 コーン	低学年 606 kcal 19.5 g 高学年 638 kcal 20.2 g
12日	木	白身フライ（タルタルソース） キャベツのカレーいため チーズ ジョアブレーン	ソース焼きそば ブロッコリーのコンソメ煮 ロールパン	白身魚 豚肉 チーズ	パン 油 麺 小麦粉 パン粉 カレー粉 タルタルソース	たまねぎ にんじん キャベツ コーン ブロッコリー	低学年 573 kcal 20.8 g 高学年 583 kcal 21.2 g
13日	金	かぼちゃコロッケ ハムステーキ ゼリー ごはん（ふりかけ）	ミートオムレツ れんこんのごまドレあえ 野菜スープ	ミンチ たまご ハム	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 ごまドレッシング じゃがいも ゼリー	かぼちゃ たまねぎ れんこん にんじん コーン かぶ キャベツ	低学年 594 kcal 19.5 g 高学年 626 kcal 20.2 g
16日	月	カレー キャベツのサラダ ミニフィッシュ	ささみフライ 福神漬 ごはん	豚肉 鶏肉 小魚	米 油 カレールウ 小麦粉 パン粉 ドレッシング じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ コーン 切干大根 福神漬	低学年 592 kcal 20.8 g 高学年 624 kcal 21.5 g
18日	水	千切りキャベツ ぎょうざ 玉子焼き ごはん	からあげ パンサンスー 豚汁	鶏肉 豚肉 たまご ミンチ みそ	米 油 小麦粉 片栗粉 春雨 里芋	キャベツ チンゲン菜 たまねぎ もやし にんじん ごぼう こんにゃく	低学年 595 kcal 20.5 g 高学年 687 kcal 24.2 g
19日	木	ポークビーンズ ブロッコリーのスープ煮 黒糖ロール	コーンフライ チーズ 白ぶどうジュース	豚肉 大豆 チーズ	パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー ピーマン	低学年 588 kcal 22.7 g 高学年 598 kcal 23.1 g
20日	金	とんかつ 添え野菜（ドレッシング） 大きなゼリー	卵とじ 五目豆 ごはん	豚肉 たまご 大豆	米 油 小麦粉 パン粉 ゼリー ドレッシング	たまねぎ にんじん コーン ごぼう こんぶ しいたけ キャベツ	低学年 577 kcal 20.8 g 高学年 657 kcal 21.9 g
25日	水	ささみソースかつバー お好み焼き ちくわ煮 ごはん	千切りキャベツ にんじんしりしり 味噌汁	鶏肉 たまご ツナ 魚肉 みそ 豆腐	米 油 小麦粉 パン粉 片栗粉 山芋	キャベツ にんじん いんげん たまねぎ わかめ	低学年 566 kcal 22.5 g 高学年 598 kcal 3.2 g
26日	木	ハンバーグ（ミートソース） ポテト チーズ パンズ	添え野菜 ごぼうのごまドレあえ ウインナー ジョアマスカット	ミンチ ウインナー チーズ	パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも ごまドレッシング	たまねぎ ブロッコリー ごぼう にんじん コーン	低学年 548 kcal 20.5 g 高学年 578 kcal 21.0 g
27日	金	麻婆豆腐 玉子焼き いか団子煮 ごはん	春巻き ビーフン炒め 中華スープ	豆腐 たまご いか 魚肉	米 油 小麦粉 片栗粉 ビーフン	ねぎ しいたけ キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲン菜	低学年 591 kcal 21.5 g 高学年 623 kcal 22.2 g

今日の旬
白菜 大根 小松菜 キャベツ ねぎ ブロッコリー 春菊 葉の花 プリ サワラ カキ ホタテ タラ いちご みかん





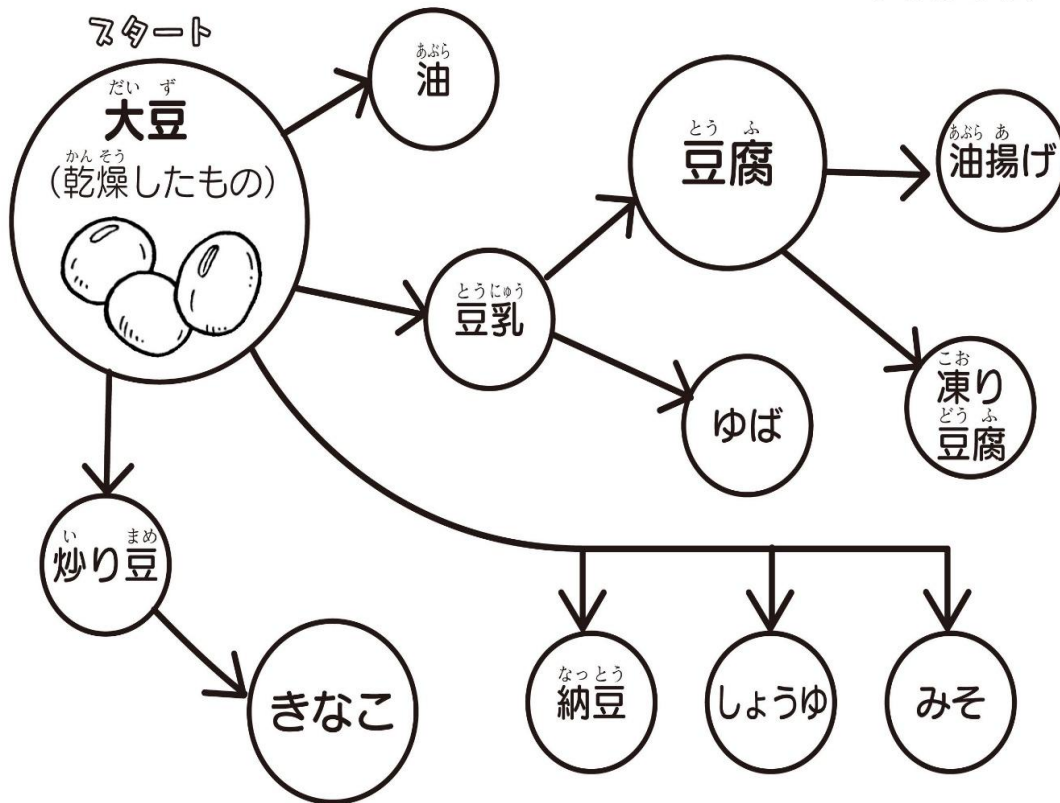
おに
鬼は～そと～
ふく
福は～うち～



大豆が変身していくよ！

ヒント 加工はひとつだけじゃないものもたくさんあります。

★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。



加工方法の例

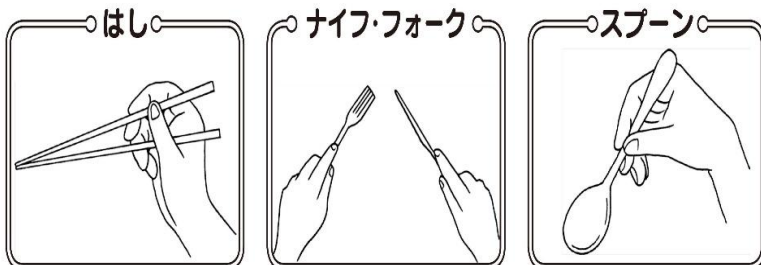
- みず
- ・ 水につける
- に
- ・ 煮る
- はっこう
- ・ 発酵させる
- など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。



正しい食事マナー

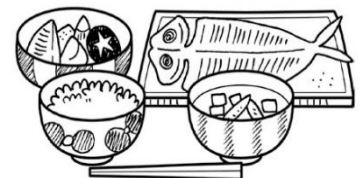
身につけていますか？



まずは、正しい持ち方ができているかチェック！ それから上手に使えるように練習してみよう。

食のこころねざ

膳部そろって箸を取れ



食事はすべての料理がそろってからのはしを取れということから、物事は準備万端ととのってからはじめよという意味。「膳部」とは膳にのせる料理で「全部」にかけ合わせたもの。

