



平成29年度2月分 小学校給食こんだて表



岸和田市教育委員会
岸和田市学校給食会

2月3日は節分です。節分といえば、「豆まき」ですね。豆まきは、「鬼は外、福は内」の声かけとともに炒り豆をまき、自分の数え年の数だけ食べて無病息災を願う行事です。

炒り豆の原料となる大豆は、「豆」の仲間ですが、小豆やいんげん豆など、ほかの豆と比べて、たんぱく質や脂質が多いのが特徴です。「畑の肉」といわれるほど栄養がたくさん詰まっています。



月		火		水		木		金	
5	ぎょうにゅう	6	ぎょうにゅう	7	ぎょうにゅう	8	ぎょうにゅう	9	ぎょうにゅう
ちゅうかふうたきこみごはん	ハヤシライス	さつまいもパン	こめごはん	こはん	こめごはん	こはん	きりたんぼなべ	こはん	きりたんぼなべ
● こめ ● やきふた ▲ こまつな(あおな) ▲ にんじん	● こめ ● ぎょうにゅう ▲ にんにく ● サラダあぶら ▲ たまねぎ ▲ にんじん ● ジャがいも ▲ トマト(みずじ) ▲ マッシュルーム ▲ チキンピジョン	● さつまいも ▲ あげはるまき ▲ やさいはるまき ● えびのちゅうかスープ ● むきえび ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ ふともやし ▲ チンゲンサイ ▲ つちしょうが	● じゃがいも ● フラワルトリーゼ ● こなチーズ	● じゃがいも ● ベーコン ● サラダあぶら ▲ たまねぎ ▲ にんじん	● じゃがいも ● パセリ ● ベーコン ● サラダあぶら ▲ たまねぎ ▲ にんじん	● こめ ● きりたんぼ ▲ とりにく ▲ にんじん ▲ だいこん ▲ はくさい ▲ しろねぎ ● あぶらあげ	● きりたんぼ ▲ とりにく ▲ にんじん ▲ だいこん ▲ はくさい ▲ しろねぎ ● あぶらあげ	● こめ ● きりたんぼ ▲ とりにく ▲ にんじん ▲ だいこん ▲ はくさい ▲ しろねぎ ● あぶらあげ	● こめ ● きりたんぼ ▲ とりにく ▲ にんじん ▲ だいこん ▲ はくさい ▲ しろねぎ ● あぶらあげ
ぎょうにくとだいごんのちゅうかいため	プロッコリーのサラダ	えびのちゅうかスープ	だいごんのポフ	ジャーマンポテト	ミネストローネ	きりたんぼなべ	きりたんぼなべ	はたはたのからあげ	きりたんぼなべ
● ぎょうにく ▲ だいこん ▲ にんにく ▲ つちしょうが ▲ しろねぎ	▲ サラダあぶら ▲ さとう ▲ トマトピューレ ● こなチーズ しお	▲ とりがら ▲ あおねぎ ▲ つちしょうが ▲ うすくちしょうゆ ▲ しお ▲ こしょう	▲ とりがら ▲ セロリ ▲ ローリエ ▲ うすくちしょうゆ ▲ しお ▲ こしょう	▲ じゃがいも ▲ パセリ ▲ トマト(みずじ) ▲ オリーブオイル ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ キャベツ	▲ トマト(みずじ) ▲ こめこマカロニ ▲ チキンピジョン ▲ うすくちしょうゆ ▲ しお ▲ こしょう	▲ とりがら ▲ あおねぎ ▲ つちしょうが ▲ みりん ▲ うすくちしょうゆ	▲ とりがら ▲ あおねぎ ▲ つちしょうが ▲ みりん ▲ うすくちしょうゆ	▲ はたはた(こなつき) ▲ あぶら	▲ とりがら ▲ あおねぎ ▲ つちしょうが ▲ みりん ▲ うすくちしょうゆ
わかめスープ	● わかめ ● やきちくわ ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ えのきたけ ▲ ふともやし	▲ フロッコリー ▲ キャベツ	▲ ようなせりー(てつきょうか)	▲ ぼんかん		● はたはた(こなつき) ▲ あぶら	● あじつけのり(イラストいり)		
12	13	14	15	16					
ふりかえきゅうじつ 振替休日	とりめし	こっぺパン	うずまきパン	こまじゃこごはん					
文部科学省 岸和田市の 摂取基準 (中学年) 今月の平均	● こめ ● とりにく ▲ こぼろ	● クリームチーズ	はくさいのクリームに	● こめ ● ほしちりめん ▲ しろこま					
エネルギー (1人1日) 640 616	● とうもろこし ▲ にんじん ▲ さんどもめ ▲ けずりぶし	いためピーマン	▲ はくさい ● とりにく ▲ サラダあぶら ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ ぶなしめじ ▲ カリフラワー	● うどん ● とりにく ● あぶらあげ ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ ほししいたけ					
たんぱく質 (グラム) 18~32 23.1	● とうもろこし ▲ にんじん ▲ さんどもめ ▲ けずりぶし	ちゅうかふうかきたまじる	● たまご ● やきちくわ ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ えのきたけ ▲ クリームコーン	● まぐろあぶらづけ ▲ サラダあぶら ▲ キャベツ					
脂質 (パーセント) 25~30 28.5	● さつまいも ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ ぶなしめじ ▲ はくさい	● とうもろこし ▲ にんじん ▲ さんどもめ ▲ けずりぶし	▲ ほうししいたけ ▲ にら ▲ うすくちしょうゆ ▲ オイスターソース ▲ しお ▲ こしょう	▲ チンゲンサイ ▲ うすくちしょうゆ ▲ みりん					
★年間もくひょう★ なかよく、楽しく、食事をしよう	みそしる	● とうもろこし ▲ にんじん ▲ さんどもめ ▲ けずりぶし	フルーツミックス	ツナとやさいのいためもの					
★2月のもくひょう★ たのしく食べよう	▲ あおねぎ ▲ けずりぶし ▲ だしこんぶ ▲ あかみそ ▲ しろみそ	▲ さつまいも ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ ぶなしめじ ▲ はくさい	▲ みかん(かんづめ) ▲ りんご(かんづめ) ▲ サイコロゼリー (いちご&ブルーベリー)	● まぐろあぶらづけ ▲ サラダあぶら ▲ キャベツ					
19	20	21	22	23					
こはん	ちゅうかどんぶり	バターパン	バーカーパン	こはん					
● こめ	● こめ ● ぶたにく ▲ つちしょうが ▲ サラダあぶら ▲ にんじん ▲ たけのこ ▲ たまねぎ ▲ ほししいたけ ▲ チキンピジョン ▲ はくさい	● ホキ ▲ たまねぎ ▲ しお	● こめ ● ぶたにく ▲ サラダあぶら ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ えのきたけ	● こめ ● にしんのひもの(あじつけ)					
とりすき	● ぶたにく ▲ つちしょうが ▲ サラダあぶら ▲ にんじん ▲ たけのこ ▲ たまねぎ ▲ ほししいたけ ▲ チキンピジョン ▲ はくさい	ホキのカレーふうみやき	こぼろミンチカツ	にしんのみりんぼし					
● とりにく ▲ サラダあぶら ▲ たまねぎ ▲ いとこんにやく ▲ はくさい ▲ しろねぎ ● やきどうぶ	▲ えのきたけ ▲ ぶ ▲ きくな ▲ さとう ▲ りょうりしゅ ▲ しょうゆ	やさいのようふうに	▲ こぼろミンチカツ ▲ あぶら	● にしんのひもの(あじつけ)					
ひらてんとキャベツのにびたし	ししゃものからあげ	● とりにく ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ じゃがいも ▲ かぶ ▲ キャベツ ▲ パセリ	キャベツぞえ	ひじきのいために					
● ひらてん ▲ キャベツ	● ししゃも(こなつき) ▲ あぶら	▲ とりがら ▲ セロリ ▲ ローリエ ▲ うすくちしょうゆ ▲ しお ▲ こしょう	▲ キャベツ	● ひじき ● とりにく ▲ サラダあぶら ▲ にんじん					
● かつおふりかけ		▲ とりがら ▲ セロリ ▲ ローリエ ▲ うすくちしょうゆ ▲ しお ▲ こしょう	はくさいスープ	かすじる					
26	27	28							
こはん	こはん	オリーブパン							
● こめ	● こめ	ピーンズシチュー							
さばのちゅうかに	ツナとじゃがいものにももの	● むしきんとときまめ ● むしだいたす ● だいすべすと ● ぎょうにゅう ▲ にんにく ▲ サラダあぶら ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ じゃがいも							
● さば ▲ つちしょうが ▲ あかみそ	● まぐろあぶらづけ ▲ じゃがいも ▲ にんじん ▲ さんどもめ	▲ むしきんとときまめ ▲ ぎょうにゅう ▲ にんにく ▲ サラダあぶら ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ じゃがいも							
ワンタンスープ	ぶたじる	● フラワルトリーゼ ▲ キャベツ ▲ サラダあぶら							
▲ ワンタンのかわ ● やきふた ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ はくさい ▲ ぶなしめじ ▲ にら	● ぶたにく ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ ふともやし	▲ チキンピジョン ▲ こめこブラウンウ ▲ トマト(みずじ) ▲ ケチャップ ▲ ウスターソース ▲ しょうゆ ▲ のうこうソース ▲ こしょう							
● のりのつくだに	たくあん	ソーセージとキャベツのソテー							
	▲ だいこんづけ(つぼづけ)	● フラワルトリーゼ ▲ キャベツ ▲ サラダあぶら							

2月9日(金) あじつけのりの袋を見てね

岸和田 食育 MADE ウエルちゃん

このキャラクターは、【ウエルちゃん】【エージくん】と言います。ウエルエージングきしわだのキャラクターで、泉州水ナスをモチーフにしています。

☆「ウエルエージングきしわだ」とは
市民一人ひとりが健康で実り豊かな毎日を送るために、考えられた計画のこです。

「ウエルエージングきしわだ」のチラシはこちら
ウエル きしわだ チラシ

「ウエルエージングきしわだ」栄養・食生活部会で作成したレシピはこちら
ウエル きしわだ レシピ