

日	献立名	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (Kcal) たん白質(g)	備考
			体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		
2月	ごはん				米		801	小川中学校 のリエスト 献立です。
	わかめふりかけ	乳	牛乳			ふりかけ		
	牛乳	乳	牛乳					
	子もやししゃもフライ	小麦 大豆	こもやししゃも		パンこ でんぶん こむぎこ 油	塩 こしょう		
3火	はりはり漬け	ごま 小麦 大豆		きりぼしだいこん にんじん きゅうり	ごま油 さとう	す しょうゆ	28.6	
	中華スープ	豚 鶏 ごま 大豆 小麦	ぶたにく なんと	にんじん たまねぎ チンゲンさい とうもろこし しろねぎ		チンゲンサイ ちゅうかスープのもと さけ 塩 こしょう オイスターソース		
	飯缶酢めし	乳	牛乳		米 さとう	す 塩		
	牛乳	乳	牛乳					
4水	さわらの西京焼き	大豆	さわら みそ		さとう	さけかす 塩	788	ひなまつり献 立です。
	五目ずしの具	小麦 大豆	油あげ	れんこん にんじん たけのこ ほししいたけ	さとう	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
	すまし汁	小麦 大豆 さば	とうふ かまぼこ	ほうれんそう にんじん えのきたけ		しょうゆ みりん 塩 かつおのもと		
	ひなあられ				もち米 さとう でんぶん			
5木	背割りパン	小麦 乳 大豆			パン		815	トマトとたま ごのスープ には、焼津 産の生トマト が入っています。
	いちごジャム				ジャム			
	牛乳	乳	牛乳					
	若どりのてり焼き	鶏 大豆	とりにく		さとう みずあめ	しょうゆ みりん す 塩 こしょう		
6金	マカロニサラダ(マヨネーズ)	小麦 マヨ(卵 大豆 りんご)		キャベツ きゅうり にんじん	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう	38.4	
	トマトとたまごのスープ	豚 卵 鶏	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん トマト パセリ	でんぶん	塩 こしょう コンソメスープ		
	中華めん	小麦						
	牛乳	乳	牛乳					
7土	塩ラーメンスープ	豚 大豆 鶏 小麦	ぶたにく なんと わかめ	チンゲンさい にんじん もやし しろねぎ メンマ とうもろこし		しおラーメンのもと さけ チキンブイヨン	788	東益津小学 校のリエスト 献立です。
	揚げぎょうざ	小麦 大豆 鶏 豚	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ さとう でんぶん 油	しょうゆ 塩 こしょう		
	ほうれん草のごまあえ	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう にんじん キャベツ	ごま さとう	しょうゆ		
	中華めん	小麦						
8日	牛乳	乳	牛乳				817	
	あじのこうじ焼き		あじ			塩こうじ		
	小松菜ともやしの のりあえ	ごま 小麦 大豆	のり	こまつな もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ す		
	肉じゃが	豚 小麦 大豆	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	じゃがいも さとう 油	しょうゆ さけ わふうだしのもと		
9月	ごはん				米		816	
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおの角煮	小麦 大豆	かつお	しょうが	さとう	しょうゆ さけ みりん		
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)	ひじき	たけのこ にんじん えだまめ	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん		
10火	とん汁	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん しろねぎ		にほし さばすけずり	40.9	
	ナン	小麦 乳 大豆			ナン			
	牛乳	乳	牛乳					
	キーマカレー	豚 小麦 乳 りんご 大豆 鶏	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	油	ちゅうのうソース こしょう カレーフレーク スープストック チョコ		
11水	たまごロール	卵 小麦 大豆	たまご		さとう でんぶん 油	かつおだし しょうゆ す 塩	814	ナンをキーマ カレーにつけて 食べましょ う。
	野菜とツナのソテー	鶏 豚 乳	まぐろ	こまつな キャベツ	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
12木	レバー入りリューリンチー	鶏 大豆 ごま 小麦	とりにく とりレバー	しろねぎ	でんぶん さとう 油 ごま油	いちみつがらし す しょうゆ	874	レバーは、成 長期に不足 しがちな「鉄」 がたくさん含 まれています。
	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな にんじん	さとう 油	しょうゆ す 塩		
	わかめスープ	卵 鶏 豚 ごま 小麦 大豆	うずらたまご なんと わかめ	たまねぎ にんじん		ちゅうかスープのもと 塩 チキンブイヨン しょうゆ こしょう オイスターソース		
	ごはん				米			
13金	牛乳	乳	牛乳				825	やいちゃんラ ンチです。
	さばのてり煮	さば 小麦 大豆	さば かつおぶし	レモン	さとう みずあめ でんぶん	しょうゆ みりん		
	大豆の磯煮	大豆 小麦	だいたず ひじき ちくわ	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう 油	みりん しょうゆ わふうだしのもと		
	かきたま汁	小麦 卵 大豆 さば	なんと たまご とうふ	にんじん ほうれんそう たまねぎ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩		
13日	バーガーパン	小麦 乳 大豆			パン		797	バーガーパ ンにハン バーグやサ ラダをはさん で食べましょ う。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグ	鶏 豚 小麦 牛 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	さとう	塩 トマトケチャップ ワイン デミグラスソース ちゅうのうソース		
	野菜サラダ (青じそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 りんご 豚)		キャベツ きゅうり にんじん		あおじそドレッシング		
コーンポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	バター なまクリーム	ベシメルソース こしょう 塩 スープストック	32.4		

○焼津市では、下記の食品を『アレルギー物質』欄に記載します。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 くるみ さけ さば 大豆
鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン パナナ カシューナッツ ごま

○物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。

★『🐟』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『🍷』のマークは、どんぶりが付くメニューです。

日	献立名	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考
			体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		
16 月	さくらごはん	小麦 大豆			米	しょうゆ 塩	883	卒業・進級お祝いの献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	メンチカツ	豚 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ	さとう でんぷん パンこ こむぎこ 油	塩 こしょう ナツメグ		
	菜の花のおかかあえ	小麦 大豆	かつおぶし	なのはな キャベツ にんじん	さとう	しょうゆ		
	実だくさん汁	鶏 大豆 さば	とりにく とうふ みそ	ごぼう はねぎ にんじん	さといも	にぼし さばうすけずり		
	お祝デザート	大豆	とうにゆう	いちご	さとう みずあめ 油			
17 火	ごはん				米		767	ブルコギとはタレに漬けた肉や野菜を鉄鍋や鉄板で焼く韓国料理です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ブルコギ	豚 ごま 小麦 大豆 りんご	ぶたにく みそ	しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ りんご	ごま油	しょうゆ トウバンジャン		
	ナムル	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう にんじん もやし	ごま ごま油	しょうゆ		
	ワンタンスープ	鶏 豚 ごま 小麦 大豆 卵	ぶたにく たまご みそ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ でんぷん 油 ごま油	ちゅうかスープのもと さけ チキンブイヨン 塩 しょうゆ		

今年度も残すところ、あとひと月となりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

1年間を振り返ってみましょう。
できていたら、() に○を書きましょう。



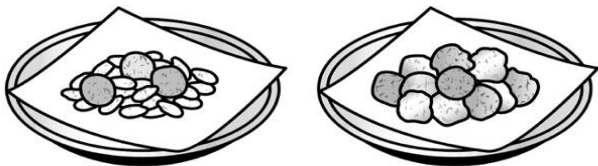
() () () () () ()

食事の前に 食事のマナーを 苦手な食べ物にも 朝ごはんを おやつは時間と
必ず手を洗った。 守ることができた。 挑戦できた。 毎日食べた。 量を決めて食べた。



東西で違う!? ひなあられ

ひなまつりに食べる「ひなあられ」といえば、どんなものを思い浮かべますか？ 実は、正月のお雑煮に入れるお餅の形のように、関東地方と関西地方で大きな違いがあるのです。

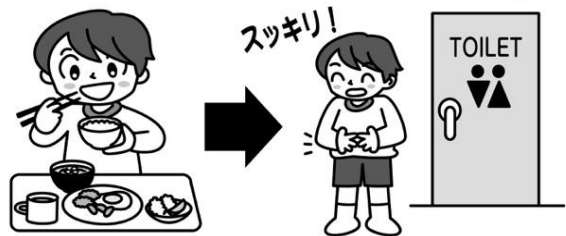


関東風ひなあられ うるち米を爆ぜさせて作る“ポン菓子”を、砂糖などで甘く味つけし、緑やピンクに色をつけたもの。

関西風ひなあられ 乾燥させたお餅を焼いたり揚げたりして作る“おかき”を、塩やしょうゆなどで味つけしたもの。

いい「ウンチ」出ていますか？

皆さんは、どんなウンチが出ていますか？ いいウンチはバナナのような形をしていて、あまり力まなくても、するんと出るのが特徴で、おなかの健康の目じるしともいえます。いいウンチをつくるには、野菜や海藻、豆、きのこなどの食物繊維を多く含む食品を食べること、水分をとること、適度に運動をすること、そしてストレスをためないことがポイントです。



朝ごはんを食べたら、トイレに行く習慣をつけましょう。