



よていこんだてひょう



郷土の食べ物を知ろう！

こんげつのもくひょう



今月のこんだてにこめた思い・ポイント

- ・ 2月2日は節分です。給食では2月3日の月曜日にセルフ恵方巻きにしました。
- ・ 2月23日は富士見の日です。2月20日には富士見町でとれた古代米をジューシーなシューマイの周りにまぶして蒸した「古代米蒸し」を出します。

旬の食材

白菜、ブロッコリー、ぼんかん、いちごねぎ、さわら

日	よていこんだて	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとことメモ
3月	<p>セルフえほうまき</p>	セルフえほうまき	焼きのり、厚焼きたまご、まぐろ缶詰	きゅうり、とうもろこし	精白米、三温糖、マヨネーズ	<p>節分</p> <p>一日おくれでの「節分」メニューです。今年の方角は「西南西」です。</p>
		ひじきとだいずのサラダ	干ひじき(ワケメシ、乾)、大豆(国産、乾)、かに風味かまぼこ	りょくとうもやし、キャベツ、にんじん、黄ピーマン	三温糖、米サラダ油、ごま油、上白糖	
		ふのすましじる	木綿豆腐、日高こんぶ、かつお節	えのきたけ、にんじん、はくさい	おふ	
4火	<p>コッペパン</p>	コッペパン	脱脂粉乳		強力粉、上白糖、ヨートング	<p>ハニーマスタードクリームもクラムチャウダーも、パンと相性バツグン!! パンを少し残しておいて、お皿をふいて給食室に返してもらえると調理の先生はとってもうれしいです!</p>
		しろみぎかなのハニーマスタードクリーム	メルルーサ、普通牛乳調理由	バセリ	薄力粉、米サラダ油、はちみつ、マヨネーズ	
		にんじんドレッシングのサラダ		キャベツ、みず菜、きゅうり、とうもろこし、にんじん、玉葱	米サラダ油、上白糖	
		クラムチャウダー	あさり(缶詰、水煮)、普通牛乳調理由、クリーム(乳脂肪)	にんにく、玉葱、ぶなしめじ	米サラダ油、じゃがいも、無塩バター、薄力粉	
5水	<p>ごはん</p>	ごはん			精白米	<p>かみなり汁は、とうふをごま油でいためる時、「バリバリ」という音がして、それがかみなりの音に聞こえることから、かみなり汁という名前がつきました。</p>
		こおりどうふのくみそがらめ	凍り豆腐、豚ひき肉、みそ	しょうが、玉葱、にんじん	かたくり粉、米サラダ油、米サラダ油、三温糖	
		こんにやくサラダ	かに風味かまぼこ	きゅうり、キャベツ、にんじん、黄ピーマン	つきこんにやく、三温糖、ごま(いり)	
		かみなりじる	木綿豆腐、日高こんぶ、かつお節	だいこん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	ごま油	
6木	<p>しおタンメン</p>	しおタンメン	豚肩(脂肪なし)、日高こんぶ、かつお節	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、キャベツ、ねぎ、チンゲンツァイ、とうもろこし	中力粉(1等) 麵：主食、米サラダ油、ごま油	<p>本郷小学校でとれたルバーブを使ってケーキにします。</p>
		ナムル		りょくとうもやし、こまつな、にんじん、きゅうり	ごま油、ごま(乾)	
		ルバーブのカップケーキ	たまご、牛乳	ルバーブ	上白糖、薄力粉、無塩バター	
7金	<p>おやこどん</p>	おやこどん	鶏若鶏肉モモ(皮なし)、鶏卵(冷凍全卵液卵)	玉葱、にんじん、生しいたけ(国産栽培、生)、さやえんどう(冷)	精白米、三温糖	<p>ポンカンは、冬が旬の食べ物です。みかんのように皮がむきやすいかんきつ果物です。みかんと違って種があります。</p>
		いそあえ	しらす干し(半乾燥品)、きざみのり	だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん		
		さつまじる	味の会手作りみそ、日高こんぶ、かつお節	玉葱、ごぼう、ねぎ	さつまいも、板こんにやく	
		ぼんかん		ぼんかん		
12水	<p>ごはん</p>	ごはん			精白米	<p>ノルウェーさばという、脂がのっているさばをシンプルに塩焼きにします。さばは、種類によって模様が違います。</p>
		さばのしおやき	ノルウェーさば			
		さといものそばろに	鶏若鶏肉ひき肉、生揚げ	にんじん、さやえんどう(冷)	板こんにやく、米サラダ油、さといも、三温糖、かたくり粉	
		じゃがいもとねぎのみそしる	味の会手作りみそ、日高こんぶ、かつお節	玉葱、だいこん、にんじん、ねぎ	じゃがいも	
13木	<p>ごもくうどん</p>	ごもくうどん	鶏若鶏肉モモ(皮なし)、生揚げ、日高こんぶ、かつお節	にんじん、玉葱、だいこん、ねぎ	強力粉、三温糖	<p>本郷小学校では、原村の本多園芸さんというところからいちごを仕入れています。みなさんいちごは、根元からか先っぽか、どっちから食べる？</p>
		こおりどうふのごまあえ	凍り豆腐	りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん	上白糖、ごま(いり)	
		いちご		いちご		

14 金	 ごはん	ごはん			精白米	709 kcal	 <p>バレンタインデー</p> <p>Happy Valentine ボンテチョコドーナツ お楽しみに♪</p>	
		じゃがいもとぶたにくのごまがらめ	豚肩(脂肪なし)			じゃがいも,米サラダ油,かたくり粉,三温糖,還元水あめ,ごま(すり)白		24.0 g
		はくさいとちくわのすみそあえ	焼き竹輪,みそ	はくさい,こまつな,にんじん,とうもろこし		上白糖		22.8 g
		すましじる	木綿豆腐,日高こんぶ,かつお節	だいこん,玉葱,にんじん,みず菜		かたくり粉		1.8 g
		ボンテチョコドーナツ				ボンテチョコドーナツ		
17 月	 ごはん	ごはん			精白米	628 kcal	 <p>郷土食の日</p> <p>諏訪の郷土食である「寒天」をふんだんに取り入れた給食にしました。</p>	
		ハンバーグ	牛ひき肉,豚ひき肉,豆乳	玉葱,えのきたけ(ゆで)		米サラダ油,パン粉(乾燥),上白糖		25.8 g
		かんてんサラダ	寒天,サイコロチーズ4mm角	にんじん,りょうとうもやし,キャベツ		米サラダ油,上白糖		23.8 g
		きりぼしだいこんとかんてんのスープ	糸寒天スープ用	切干しだいこん,こまつな,玉葱,にんじん,とうもろこし				2.1 g
18 火	 コッペパン	コッペパン	脱脂粉乳			強力粉,上白糖,ショートニング	683 kcal	 <p>歯の日</p> <p>歯の日ということでかみごたえのある「ささみ」と「ごぼう」を取り入れました。ジャムはさとうがたくさん入っているので食べた後はしっかりはみがきをしましょう。</p>
		てづくりイチゴジャム		いちご,レモン(果汁,生)		還元水あめ,グラニュー糖,上白糖	29.8 g	
		ささみのレモンに	鶏若鶏肉ささ身	レモン(果汁,生)		かたくり粉,米サラダ油,三温糖	23.3 g	
		ごぼうサラダ	まぐろ缶詰(油漬7-8割切)	ごぼう,はくさい,きゅうり,にんじん		上白糖	3.0 g	
		ミネストローネ	ベーコン,大豆(水煮)	にんにく,玉葱,セロリー,にんじん,キャベツ,ほうれんそう,トマト缶詰(ホール)		オリーブ油,三温糖		
19 水	 ごはん	ごはん			精白米	580 kcal	<p>～クイズ～</p> <p>さわらは漢字だと魚へんに何と書くでしょうか?</p> <p>魚?</p> <p>答えは放送で!</p>	
		さわらのごまやき	さわら	にんにく,しょうが		上白糖,ごま(いり)白,ごま油		28.0 g
		きりぼしだいこんのもの	鶏若鶏肉モモ(皮なし),油揚げ	切干しだいこん,にんじん,さやいんげん(冷)		米サラダ油,三温糖		17.5 g
		とうふのみそしる	木綿豆腐,味の会手作りみそ,日高こんぶ,かつお節	えのきたけ,玉葱,にんじん,こまつな				2.0 g
20 木	 みそラーメン	みそラーメン	豚肩(脂身付き),日高こんぶ,かつお節,みそ	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,しなちく,とうもろこし,こまつな		強力粉,米サラダ油,ごま油	657 kcal	 <p>富士見の日献立</p> <p>ジューシーなシウマイの周りに富士見町でとれた古代米をまぶして蒸します。</p>
		こだいまいむし	豚ひき肉	玉葱,生しいたけ,しょうが		かたくり粉,上白糖,ごま油,水稲穀粒(精白米,もち米),古代米	30.2 g	
		わかめサラダ	カットわかめ	にんじん,りょうとうもやし,きゅうり		ごま油,ごま(いり)白	20.3 g	
21 金	 ごはん	ごはん			精白米	534 kcal	 <p>白菜って英語で何というかわかりますか?フェイス先生なら分かるかも!</p>	
		ごもくたまご	豚ひき肉,鶏卵(冷凍全卵液卵)	たけのこ(水煮),にんじん,さくらげ(乾),ねぎ		三温糖		22.6 g
		じゃこのちゅうかサラダ	しらす干し	だいこん,みず菜,きゅうり,にんじん		上白糖,ごま油		17.1 g
		はくさいのスープ	生揚げ	玉葱,ぶなしめじ,はくさい,ねぎ				2.0 g
25 火	 バーガーパン	バーガーパン	脱脂粉乳			強力粉,上白糖,ショートニング	597 kcal	 <p>みなさん給食の前にせっけんで手を洗っていますか?指の先や,手のしわの部分によごれが残りますのでしっかり洗いましょう。</p>
		バーベキューチキン	鶏若鶏肉モモ(皮なし)	にんにく,玉葱		上白糖	28.2 g	
		シーザーサラダ	ベーコン,調製豆乳,パルメザンチーズ	キャベツ,玉葱,にんじん,黄ピーマン,赤ピーマン,レモン(果汁,生)		オリーブ油,マヨネーズ	20.6 g	
		マカロニスープ		こまつな,はくさい,にんじん		マカロニ・スパゲッティ,じゃがいも	3.1 g	
26 水	 ごはん	さけのわふうタルタルソースがけ	しろさけ 50g,鶏卵(水煮缶詰)	レモン(果汁,生),のざわな(調味漬)		三温糖,マヨネーズ	29.2 g	 <p>鮭に,しょうゆ・さとう・みりんを下味をつけて焼きます。その上から,長野県の郷土食である「あの食材」が入ったタルタルソースをかけます。</p>
		はくさいとパプリカのあさづけ	塩昆布,サイコロチーズ4mm角	はくさい,きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン		ごま(いり)白,ごま油	20.3 g	
		なまあげとだいこんのみそしる	生揚げ,味の会手作りみそ,煮干し	玉葱,だいこん,にんじん,ねぎ		板こんにゃく	2.1 g	
27 木	 ぐだくさん きしめん	ぐだくさんきしめん	豚肩(脂肪なし),油揚げ,カットわかめ,かまぼこ,かつお節,日高こんぶ	玉葱,だいこん,にんじん,ほうれんそう(冷凍)		強力粉(1等),三温糖,かたくり粉	614 kcal	 <p>チーズタルト、とっても美味しいので楽しみにしてください♪タルトには、チーズや生クリームなど、牛乳から作られている食べ物がたくさん入っています。</p>
		こまつなあえ	ささみチャンク	こまつな,きゅうり,にんじん,切干しだいこん			29.9 g	
		チーズタルト	クリームチーズ,クリーム(乳脂肪),ヨーグルト(全脂無糖),たまご	レモン(果汁,生)		薄力粉,上白糖,タルトレット(大)	19.4 g	
							2.1 g	
28 金	 ごはん	ごはん			精白米	620 kcal	 <p>ししゃもは、頭からしっぽまで食べることができる魚なので、みなさんの骨や歯を強くする「カルシウム」や血液のもとになる「鉄分」が多くふくまれます。</p>	
		ししゃものフライ	ししゃも(生干し),たまご			薄力粉,パン粉(乾燥),米サラダ油		24.7 g
		こうばしサラダ	かに風味かまぼこ	ほうれんそう,キャベツ,セロリー,にんじん		しゅうまいの皮,米サラダ油,三温糖,米サラダ油		19.0 g
	はくさいのみそしる	木綿豆腐,味の会手作りみそ,煮干し	はくさい,えのきたけ,玉葱,にんじん			2.5 g		

【本郷小学校の児童の実態から算出した栄養量の基準は、エネルギー624kcal、たんぱく質20.1~30.9g、脂質13.7~20.6g、食塩相当量2.0g未満です。】

【2月の給食の平均栄養量は、エネルギー620kcal、たんぱく質26.7g、脂質19.9g、食塩相当量2.3gです。】

*献立は都合により変更となる場合がございます。