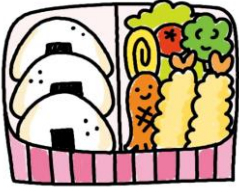
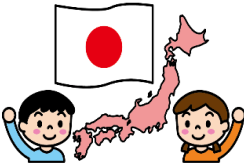
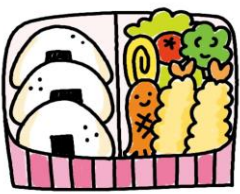
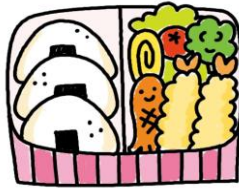


2月 こんだてひょう

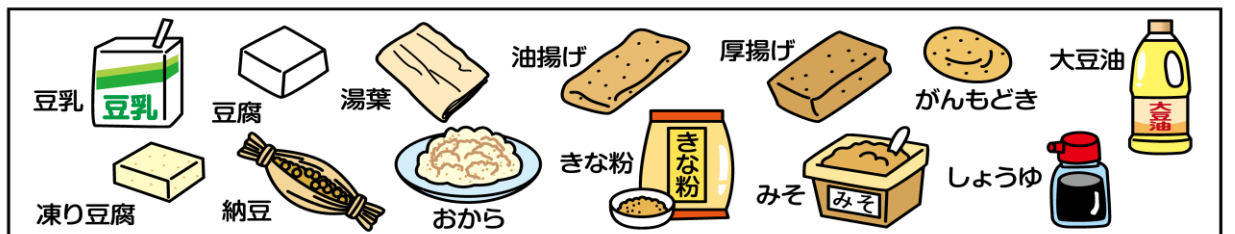
函南町立丹那小学校

	月	火	水	木	金
エネルギー/たんぱく質	3 551 26.3	4	5 590 20.3	6 501 23.1	7 562 21
主食 主菜 副菜	だいこんごはん とりのからあげ やさいのおかかあえ みそしる ぎゅうにゅう	給食はありません。 お弁当を持ってきました。	むぎいりごはん キーマカレー ようふうごまあえ オレンジ ぎゅうにゅう	フィッシュサンド たらフライ ゆでキャベツ たまごふわふわスープ ぎゅうにゅう	むぎいりごはん にくだんごちゅうかいため ワントンスープ りんご ぎゅうにゅう
献立メモ	だいずの力 大豆は、たんぱく質・脂質・ビタミン群・カリウム・カルシウム・マグネシウム・鉄・食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗鬆症の予防効果があるイソフラボンも含む、栄養いっぱいの食べ物です。		だいず 丹那小学校のキーマカレーには肉の他に、「ひきわり大豆(だいず)」を使用しています。ひきわり大豆は蒸した大豆を細かくしたものです。大豆の栄養をいっぱい食べてください。	たまごふわふわスープ 「たまごふわふわスープ」は、卵にパン粉と粉チーズを混ぜて作っています。パン粉を入れることによって、ふわふわな見た目と食感になっています。	りんごの力 りんごが発するエチレングスはほかの野菜や果物を早く成熟させる作用があります。一方じゃがいもの発芽を遅らせる作用もあります。
エネルギー/たんぱく質	10 536 27.1	11	12 568 25.4	13 522 24.4	14 586 21.4
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん とりのねぎみそやき いそびたし みそしる ぎゅうにゅう		むぎいりごはん プルコギ みそしる りんご ぎゅうにゅう	うどん カレーうどん あげいものちゅうかサラダ てづくりアセロラゼリー ぎゅうにゅう	キャロットライス さわらのマヨネーズやき えのきたけスープ パナナ ぎゅうにゅう
献立メモ	みそ みそは、蒸した大豆にこうじと塩を加えて発酵(はっこう)させたものです。こうじのちがいにによって米みそ、麦みそ、豆みそがあり、色の違いによって赤みそ、白みそなどに分けられます。	建国記念の日	プルコギ プルコギは、韓国料理です。「プル」は「火」を、「コギ」は「肉」を指します。もともとは「火をあぶって食べる肉」という意味ですが、現在「プルコギ」といえば、牛の薄切り肉を野菜とともにタレにつけてこんで焼く料理のことです。給食では豚肉を使用しています。	あぶらあげ 「あぶらあげ」は、豆腐をうすく切って、油で揚げた物です。みそ汁に入れたり、いなり寿司にしたり、様々な料理に使われる食材です。今日はカレーうどんに入れました。	マヨネーズ マヨネーズは1925年の大正時代から日本で食べられるようになりました。マヨネーズは卵黄・油・酢・塩を混ぜて作る調味料です。卵黄と油と酢が混ざることによって「乳化」し、マヨネーズの白くとろとろとした状態になります。
エネルギー/たんぱく質	17 615 25.2	18 547 27.9	19 617 22.2	20	21 639 28.6
		5年生リクエスト給食	幼稚園リクエスト給食		ふじっぴー給食
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん じゃがいものそぼろに かきたまじる たんなあまなつゼリー ぎゅうにゅう	リンゴチップパン デミグラスハンバーグ もずくスープ にんじんゼリー ぎゅうにゅう	オムライス ひじきサラダ ABCスープ たんなぎゅうにゅうクレープ ぎゅうにゅう	給食はありません。 お弁当を持ってきました。	しずおかおちゃごはん ツナいりたまごやき ちんげんさいのみそしる たんなヨーグルト ぎゅうにゅう
献立メモ	あまなつ 今日のあまなつゼリーのあまなつは丹那小学校で収穫したものです。調理員さんが果汁をしぼってゼリーにしてくれました。丹那小学校の味を楽しみにしてください。	とうふ 豆腐(とうふ)は中国で生まれた食べ物です。豆腐の「腐」は「液状の物が寄り集まって、固形状になったやわらかいもの」を意味しています。豆腐の8〜9割は水分、残りの1〜2割が大豆からできています。	えだまめ えだまめは、大豆が未熟な内に収穫した食べ物です。正式には「未成熟大豆」とも呼ばれています。えだまめには、ビタミンB1やビタミンCだけでなくカロテン・カルシウム・鉄分も豊富で栄養いっぱいの食べ物です。		ふじっぴー給食 2月23日は富士山の日です。今日は富士山の日にちなんで「ふじっぴー給食」です。今年は静岡茶とツナ、ちんげん菜、丹那ヨーグルトが給食に登場します。楽しみにしてください。
エネルギー/たんぱく質	24	25 554 20.5	26 516 20.7	27 506 21.1	28
主食 主菜 副菜	振替休日	むぎいりごはん かんとくに ごまあえ いよかん ぎゅうにゅう	フレンチトースト ふゆやさいポトフ コーンサラダ ぎゅうにゅう	ソフトめん つけナポリタン くきわかめナムル パナナ ぎゅうにゅう	給食はありません。 お弁当を持ってきました。
献立メモ	天皇誕生日	あつあげ あつあげとは、厚めに切った豆腐を、高温で一気に揚げた物で、中には豆腐がそのまま残っている食べ物です。生揚げとも呼ばれています。	冬野菜(ふゆやさい) 冬野菜とは冬に旬を迎える野菜のことです。冬野菜の特徴は野菜が寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、甘い野菜が多いことです。またビタミンやカロテンなどの栄養が豊富で、免疫力を高めかぜを予防する効果があります。	つけナポリタン つけナポリタンは、富士市のご当地グルメです。「麺をスープにつけて食べるナポリタン」です。主役のスープはトマトベースにお店独自のスープをかけ合わせたもので、それぞれのお店で味が違っています。	

大豆の“豆”知識



大豆からできるもの



大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。
給食にも大豆製品がたくさん使われています。

2月 使用食材一覧

毎日、牛乳が出ます。牛乳は、赤のなかまの無機質です。

日付	曜日	献立名	黄色のなかま		赤色のなかま		緑色のなかま		調味料
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	
3	月	だいこんごはん	こめ、むぎ	ごま	あぶらあげ		にんじん、だいこんは	だいこん	醤油、塩、酒
		とりのからあげ	かたくりこ、こむぎこ	あぶら	とりにく			にんにく、しょうが	醤油、酒
		やさいのおかかあえ			かつおぶし		ちんげんさい、にんじん	もやし	醤油
		みそしる			とうふ、あぶらあげ、みそ			なめこ、はくさい	
5	火	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		キーマカレー		あぶら	とりにく、だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	塩、こしょう、カレールウ、ケチャップ
		ようふうごまあえ	さとう	ごま、ごまあぶら			ブロッコリー、にんじん	もやし	醤油、塩
		オレンジ						オレンジ	
6	木	パン	パン						
		たらフライ	パンこ、こむぎこ		たら				塩
		ゆでキャベツ						キャベツ	
		たまごふわふわスープ	パンこ		たまご	チーズ	にんじん、こまつな	たまねぎ	マギーブイオン、塩、こしょう
7	金	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		にくだんごちゅうかいため	さとう	あぶら	とりにく、だいず、たまご		にんじん、ちんげんさい	しいたけ、たまねぎ、はくさい	チンタン、醤油、酒、塩
		ワンタンスープ	ワンタンのかわ		とりにく		にんじん、ちんげんさい	しょうが	
		りんご						えのき、もやし	チンタン、中華スープ、マギーブイオン
		りんご					りんご		
10	月	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		とりのねぎみそやき			とりにく、みそ		はねぎ		塩、こしょう、酒
		いそびたし			かつおぶし	のり	にんじん、こまつな	はくさい	酒、醤油
		みそしる			あぶらあげ、とうふ、みそ		だいこんは	だいこん	
12	水	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ブルコギ	マロニー	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	しょうが、にんにく、りんご	醤油、コチュジャン、醤油
				ごま				たまねぎ、もやし、ぶなしめじ	
		みそしる			とうふ、あぶらあげ、みそ			はくさい	
		りんご					りんご		
13	木	うどん	うどん						
		カレーうどん	かたくりこ	あぶら、さとう	あぶらあげ、とりにく		にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、しいたけ、ねぎ	醤油、カレールウ、塩
		あげいものちゅうかサラダ	じゃがいも、さとう	あぶら、ごまあぶら			にんじん	じゃがいも	塩、酢、醤油
		アセロラゼリー	さとう		ゼラチン	かんてん		アセロラ	
14	金	キャロットライス	こめ、むぎ	あぶら			にんじん		塩、マギーブイオン
		さわらのマヨネーズやき		マヨネーズ	さわら	チーズ		とうもろこし、たまねぎ	塩、こしょう
		えのきたけスープ	マロニー				ちんげんさい	たまねぎ、えのき	コンソメ、酒、チンタン、塩、こしょう、醤油
		バナナ						バナナ	
17	月	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		じゃがいものそばろに	じゃがいも、さとう	あぶら	とりにく、だいず		にんじん、さやえんどう	たまねぎ	醤油、酒、みりん
		かきたまじる		あぶら	とりにく、たまご		にんじん	しいたけ、はくさい	塩、こしょう、醤油
		たんなあまなつゼリー	さとう		ゼラチン	かんてん		あまなつ	
18	火	リンゴチップパン	パン					りんご	
		デミグラスハンバーグ	パンこ、さとう	あぶら	とうふ、ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう		たまねぎ、ほんしめじ	塩、こしょう、デミグラスソース
					たまご				ケチャップ、中濃ソース
		もずくスープ	かたくりこ		たまご、かまぼこ	もずく	にんじん		醤油、塩、こしょう、マギーブイオン
		にんじんゼリー	さとう		ゼラチン	かんてん	にんじん	みかん	
19	水	オムライス	こめ、むぎ	あぶら	とりにく、たまご		にんじん	たまねぎ	ケチャップ、マギーブイオン、塩、こしょう
		ひじきサラダ	さとう	ごま、ごまあぶら		ひじき	にんじん		
		ABCスープ	マカロニ				にんじん	たまねぎ、とうもろこし	コンソメ、塩、こしょう
		たんなぎゅうにゅうクレープ	こむぎこ	マーガリン、あぶら	たまご	ぎゅうにゅう			
21	金	しずおかおちゃごはん	こめ、むぎ						煎茶、酒、塩
		ツナいりたまごやき		ごまあぶら	ツナ、たまご		にんじん、はねぎ	たまねぎ、しいたけ	酒、みりん、醤油、塩
		ちんげんさいのみそしる			とうふ、あぶらあげ、みそ		ちんげんさい	たまねぎ	
		たんなヨーグルト				ヨーグルト			
25	火	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		かんとくに	じゃがいも、さとう		とりにく、ちくわ、さつまあげ	こんぶ	にんじん	だいこん	塩、醤油、みりん、酒
				ごま	うずらのたまご、なまあげ				
		ごまあえ					ほうれんそう、にんじん	もやし	醤油
		いよかん					いよかん		
26	水	フレンチトースト	パン、さとう	マーガリン	たまご	ぎゅうにゅう			いちごジャム
		ひゆやさいポトフ	じゃがいも		ぶたにく		にんじん、だいこんは	はくさい、かぶ、だいこん	マギーブイオン、塩、こしょう
		コーンサラダ		ドレッシング			にんじん	キャベツ、とうもろこし	
27	木	ソフトめん	ソフトめん						
		つけナポリタン		バター、あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう、クリーム	にんじん、トマト、ちんげんさい	たまねぎ、セロリ、にんにく	マギーブイオン、ワイン、塩、こしょう
		くきわかめナムル	さとう	ごまあぶら、ごま		わかめ	にんじん	もやし	醤油、酢
		バナナ						バナナ	

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

手洗い・うがい

バランスのとれた食事

十分な睡眠

適度な運動

冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。丹那自慢の丹那牛乳の冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。

夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味

秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味

風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。

うどん

スープ

雑炊

鍋料理

おかゆ

おすすめ食材

卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜
キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ

丹那小の食材

今月も丹那小学校の食材が給食に登場します。今月は丹那小学校の甘夏、4年生が育てたブロッコリー、3年生が育てたキャベツを給食に使用する予定です。楽しみにしていてください。丹那小学校には様々な野菜や果物の木があり、1年を通して、葉や花・実などの成長の様子を観察することができます。ぜひ、丹那小のどこにどんな野菜や果物が育っているか、探してみてください。