

給食だより 2月

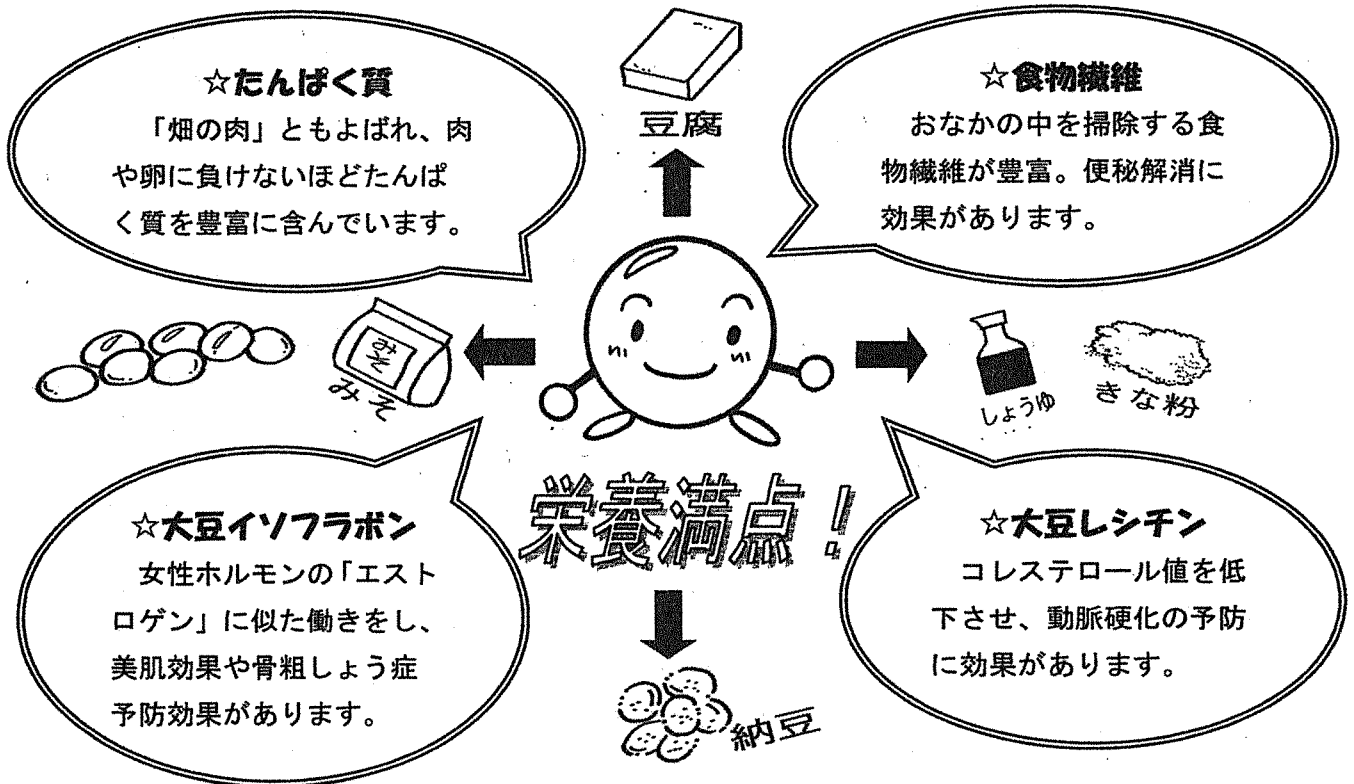


令和3年1月26日
高岡市立木津小学校

立春が近付き暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。規則正しい生活とバランスのとれた食事で体調を整え、元気に冬を乗り越えましょう。

大豆パワーで元気になろう！

節分は立春の前日と決められており、ほとんどの年で2月3日ですが、今年は124年ぶりに2月2日が節分になります。節分といえば大豆。大豆は味噌・醤油・豆腐・納豆等、様々な食品に姿を変え、古くから私たち日本人の食生活には欠かせない存在です。そんな大豆には様々な栄養が含まれ、日本人の長寿の秘密は「大豆」にあるともいわれています。家庭でも大豆や大豆製品を積極的に取り入れましょう。



給食☆レシピ 2月5日(金)の献立より

中華風大豆のうま煮

《材料 4人分》

豚スライス肉・・・30g	大豆(水煮)・・・60g
しょうが・・・1かけ	干し椎茸・・・2枚
ねぎ・・・1/6本	サラダ油・・・小さじ1
にんじん・・・1/4本	醤油・・・大さじ1/2
ゆでたけのこ・・・40g	砂糖・・・小さじ2

作り方



- ①しょうが・ねぎはみじん切りにする。
豚肉・水で戻した干し椎茸は5mm角に、にんじん・たけのこは5mm角のサイコロ状に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、しょうが・ねぎを加え、香りが出たら豚肉・人参・たけのこ・干し椎茸・大豆を加え、炒める。
- ③②に水100mlを加え、醤油・砂糖で味付けし、野菜が柔らかくなり、汁がなくなるまで煮る。



2月 こんだてひょう



高岡市立木津小学校

日曜日	行事	主食	牛乳	副食	赤 体をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える
1 月	節分献立	ちらし ずし	○	いわしのうめに あおなのごまあえ だんごすましじる せつぶんまめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ いわし とうふ せつぶんまめ	ごはん さとう ごま しらたまだんご	しいたけ にんじん たけのこ こまつな きゃべつ しめじ ねぎ
2 火		くによし りんご パン	○	コーンエッグ はくさいのサラダ ミネストローネ ほしブルーネ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	くによしりんごパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ しろてぼうまめ	コーン はくさい きゅうり にんじん たまねぎ しめじ セロリ トマト いんげん ブルーネ
3 水		ごはん	○	とりにくのかおりあげ ジャーマンポテト みそしる	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あぶらあげ みそ	ごはん でんぶん じゃがいも あぶら	しょうが にんにく たまねぎ だいこん にんじん しめじ
4 木		1/2 コッペ パン	○	とうふハンバーグ かいそうサラダ ソフトめんのクリームソースかけ	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ わかめ ベーコン だっしふんにゅう	コッペパン あぶら ごま ソフトめん マーガリン こむぎこ	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ
5 金		ごはん	○	ふくらぎのたつたあげ ちゅうかふうだいずのうまに ふゆやさいのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ふくらぎ ぶたにく だいず こうやどうふ あぶらあげ みそ ヨーグルト	ごはん でんぶん さとう さといも	しょうが ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン はくさい ねぎ
8 月		ごはん	○	ミックスみそまめ あおなときりほしだいこんのひたし にくじゃが	ぎゅうにゅう だいず ひよこまめ こうやどうふ みそ ぶたにく	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	ほうれんそう きゃべつ きりほしだいこん にんじん たまねぎ いんげん
9 火		しょく パン	○	かわりミートローフ フルーツあえ わかめスープ チョコ&ホワイト	ぎゅうにゅう おから だいず ひきにく たまご わかめ	しょくパン あぶら チョコ&ホワイト	たまねぎ りんご パイン みかん もも はくさい にんじん しめじ ねぎ
10 水	郷土食献立	ごはん	○	さけのしおやき ほうれんそうとしめじのごまみそ いかとさといものにも れいとうパン	ぎゅうにゅう さけ みそ いか あつあげ	ごはん ごま さとう さといも	ほうれんそう きゃべつ しめじ だいこん にんじん いんげん パイン
11 木	建国記念の日 						
12 金		ひじき チャーハン	○	えびフリッター こまつなのひたし とうもろこしのスープ ミックスナッツ	ぎゅうにゅう ひきにく ひじき えび とりにく たまご	ごはん あぶら でんぶん ミックスナッツ	たまねぎ にんじん こまつな きゃべつ コーン きくらげ ねぎ
15 月		ごはん	○	たかおかりゅうおのみやき「ととまる」 きゃべつしょうががあえ かやくうどん いよかん	ぎゅうにゅう ととまる あぶらあげ	ごはん あぶら うどん	きゃべつ きゅうり にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ いよかん
16 火		こめこ いり パン	○	いかのかりんあげ ほいるやさい ちゅうかふうスープ みかん	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	こめこいりパン でんぶん じゃがいも	ブロッコリー にんじん しょうが たけのこ はくさい みかん
17 水		ごはん	○	がんものふくめに ごしょくあえ たいりょうなべ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう がんもどき こんぶ さけ たら とうふ みそ	ごはん さとう ごま ゼリー	ほうれんそう にんじん きゃべつ だいこん はくさい にんじん ねぎ
18 木		ごはん	○	ぶたにくとだいずのあまみそがらめ ゆかりあえ おでん	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー だいず みそ あつあげ こんぶ	ごはん でんぶん さとう さといも	きゃべつ きゅうり だいこん にんじん
19 金	高岡食19 并献立	ごはん	○	おいもたつぷりキーマどん オムレツ あおなのコーンあえ カスタードプリン	ぎゅうにゅう ひきにく オムレツ	ごはん じゃがいも さといも あぶら プリン	にんじん たまねぎ しいたけ しょうが こまつな きゃべつ コーン
22 月		ごはん	○	えびシューマイ パンサンスー マーボーどうふ アンデスメロン	ぎゅうにゅう えび ひきにく みそ とうふ	ごはん はるさめ さとう あぶら	しいたけ たまねぎ きゅうり にんじん しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ アンデスメロン
23 火	天皇誕生日 						
24 水		ごはん	○	ししゃものいしがきあげ あおなのあえもの すきやきに	ぎゅうにゅう ししゃも たまご ぎゅうにく とうふ	ごはん ごま あぶら すきやきふ さとう	こまつな きゃべつ にんじん はくさい ねぎ
25 木		しょく パン	○	コロッケ ひじきサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく	しょくパン コロッケ さとう ワンタン	ブロッコリー コーン きゃべつ はくさい にんじん しいたけ ねぎ
26 金		ごはん	○	ぶたにくとしらたきのピリからいため ごまごまサラダ さつまじる オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごはん あぶら さとう ごま さつまいも ゼリー	にんにく しょうが しめじ ピーマン きゃべつ きゅうり にんじん ねぎ だいこん

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。

☆お知らせ☆
26日(金) 5年生は校外学習の
ため給食はありません。



22日(月)のアンデスメロン、24日(水)のすき焼き煮に使用する牛肉(富山県産和牛)は、新型コロナウイルスによる飲食店等での食材需要の減少をうけて、学校給食に無償提供されるものです。感謝して残さずいただきます。