



2月分給食献立表




Bコース



(大谷小・中新田小・東柏ヶ谷小・社家小・杉久保小・今泉小・杉本小)



海老名市教育委員会

平成31年

ひ に ち	こ ん だ て め い	ざ い り ょ う め い				一 口 メ モ			主 な 使 用 食 材 の 予 定 産 地	
		主 に エ ネ ル ギ ー の も と に な る も の	主 に 体 を つ く る も と に な る も の	主 に 体 の 調 子 を 整 え る も と に な る も の	調 味 料 (<small>そ の 他</small>)	エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g	食 塩 相 当 量 g		
1 金	ごはん とりにくのからあげ みそしる ふくまめ 	牛乳 ごはん でんぶん・油 じゃがいも・ふ	牛乳 とりにく みそ ふくまめ	きやべつ・だいこん・たまねぎ・にんじん	しょうゆ・しょうが さばぶし	2月3日は、節分です。 今日の給食は、ふくまめが つきます。	655	26.1	2.7	じゃがいも 北海道・長崎他 たまねぎ 北海道
4 月	ごはん さけのしおやき だいちのいそに ぶたじる 牛乳	牛乳 ごはん さとう・油 じゃがいも・油	牛乳 塩さけ とりにく・だいず・ひじき ぶたにく・とうふ・みそ 	魚には骨があります にんじん・しらたき だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく	しょうゆ・みりん さばぶし	ひじきは、不足しやすい栄養 素である鉄分やカルシウム が豊富です。	634	28.9	2.7	にんじん 千葉・埼玉他 だいこん 海老名・神奈川他
5 火	あげパン コーンシチュー ブルーヨーグルト 牛乳	牛乳 パン・さとう・油 じゃがいも・ルウ・油	牛乳 とりにく・牛乳・スキムミルク・こなチーズ ブルーヨーグルト	たまねぎ・コーン・にんじん	ワイン・やさいブイヨン・塩・こしょう	揚げパンは、オールパンを 使っています。ビタミンB1や 食物繊維が豊富に含まれま す。	695	27.8	2.3	ねぎ 関東他 きやべつ 神奈川・茨城他
6 水	ごはん なんばんに あつやきたまご あさりのつくだに 牛乳	牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・油	牛乳 あさりのつくだに ぶたにく・みそ あつやきたまご	にんじん・ごぼう・いんげん・こんにやく	しょうゆ・みりん・いちみつがらし	あさりは、成長期に必要な鉄 分が多く含まれます。鉄分が 不足すると疲れやすくなつた り、めまいを引き起こします。	664	24.1	2.2	ちんげんさい 茨城 ごぼう 北海道・青森
7 木	ごはん カレー マカロニサラダ(マヨネーズ) 牛乳	牛乳 ごはん じゃがいも・ルウ・油 マカロニ・マヨネーズ(個袋)	牛乳 ぶたにく ツナ	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・グリーンピース きやべつ・きゅうり・にんじん・コーン	やさいブイヨン・にんにく・塩・こしょう 塩・こしょう	マカロニは、パスタの種類で す。イタリアでは、マツクロ ネと呼ばれています。	686	20.9	2.0	しょうが 高知・熊本 にんにく 青森・香川他
8 金	ごはん マーボー豆腐 きやべつコーンソテー ぶどうゼリー 牛乳	牛乳 ごはん さとう・でんぶん・ごま油・ラー油 油 ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく・とうふ・みそ ベーコン	ねぎ・にんじん・はくさい・たけのこ きやべつ・コーン・たまねぎ	しょうゆ・トマトケチャップ・す・酒・ にんにく・しょうが しょうゆ・やさいブイヨン・塩・こしょう	麻婆豆腐は、4種類の野菜 が入ります。 隠し味にトマトケチャップを 使った食べやすい味です。	652	25.9	1.6	ピーマン 高知・宮崎 ほうれんそう 埼玉・神奈川
12 火	フォンデュパン ジャージャーめん ナムル カシューナッツ 牛乳	牛乳 パン めん・さとう・でんぶん・油 さとう・ごま・ごま油 カシューナッツ	牛乳 ぶたにく・だいず・みそ	にんじん・たけのこ・ねぎ もやし・ちんげんさい・にんじん・きりぼしだいこん	しょうゆ・みりん・にんにく・しょうが しょうゆ・す・塩	ナムルは、塩やごま油で野 菜を和えた韓国料理です。	638	29.1	3.3	はくさい 茨城 きゅうり 高知・宮崎
13 水	ごはん ほきフライ ソースがけ わふうチャプチェ みそしる 牛乳	牛乳 ごはん さとう・油 さとう・ごま・ごま油 じゃがいも	牛乳 ほきフライ ぶたにく わかめ・みそ 	魚には骨があります きやべつ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しらたき だいこん・ねぎ・えのきだけ	トマトケチャップ・ソース・ワイン しょうゆ・酒・にんにく・塩 さばぶし	みそ汁は、さば節を使ってだ しをとっています。旨味が しっかり出ます。	633	22.8	2.6	えのきだけ 長野 もやし 海老名
14 木	わかめごはん すぶた まめサラダ アーモンドミニフィッシュ 牛乳	牛乳 ごはん・さとう じゃがいも・でんぶん・さとう・油 さとう・オリーブ油	牛乳 わかめ ぶたにく ツナ・ひじき アーモンドミニフィッシュ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ えだまめ・コーン・にんじん	塩 しょうゆ・トマトケチャップ・す・しょうが しょうゆ・す	じゃがいもは、エネルギーの もととなる炭水化物が豊富で す。ビタミンCも豊富です。	697	26.4	1.9	たけのこ 熊本・徳島他 コーン 北海道
15 金	ごはん ハーブチキン やさいスープ みかんゼリー 牛乳	牛乳 ごはん じゃがいも・オリーブ油 みかんゼリー	牛乳 ハーブチキン ぶたにく	きやべつ・たまねぎ・コーン・にんじん・えのきだけ	しょうゆ・やさいブイヨン・塩・こしょう	ハーブと調味料に漬け込ま れた鶏肉を、オープンで焼い ています。ハーブは、食欲を 増進させる効果があります。	662	26.6	1.4	えだまめ 秋田 いんげん 北海道他
18 月	ごはん ぶたにくやさいみそいため あげこめこぎょうざ ぼんかん 牛乳	牛乳 ごはん さとう・油 油	牛乳 ぶたにく・こうや豆腐・油あげ・みそ こめこぎょうざ	きやべつ・たまねぎ・にんじん・ごぼう・こんにやく ぼんかん	しょうゆ・みりん・酒・にんにく・しょうが	ぼんかんは、旬のくだもので す。ビタミンCが豊富で、風邪 予防になります。	694	25.4	1.8	グリーンピース 北海道 かぼちゃ 北海道

ひ に ち	こ ん だ て め い		ざ い り よ う め い				一 口 メ モ			主 な 使 用 食 材 の 予 定 産 地	
			主にエネルギーのもとになるもの	主に体をつくるもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	調味料(その他)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	食塩相当量 g		
19 火	ロールパン ポークシチュー ほうれんそうソテー キャンディチーズ	牛乳	パン じゃがいも・ルウ・油 オリーブ油	牛乳 ぶたにく・こなチーズ とりにく キャンディチーズ	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース ほうれんそう・コーン	やさいブイヨン・ワイン・にんにく・塩・こしょう しょうゆ・塩・こしょう	ほうれん草は、冬が旬の野菜です。鉄分やビタミンが豊富に含まれる緑黄色野菜です。	667	27.8	3.0	しめじ 長野・新潟 ぼんかん 和歌山他
20 水	ごはん さけふりかけ にくじゃがに オムレツトマトソースがけ	牛乳	ごはん じゃがいも・さとう・油 さとう・油	牛乳 ぶたにく オムレツ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・こんにゃく たまねぎ・トマト	さけふりかけ しょうゆ・みりん トマトケチャップ・ソース	卵は、必須アミノ酸がバランスよく含まれ、筋肉の再生や強化をサポートしてくれます。	639	23.1	2.2	りんご 青森 おうとう 山形・青森
21 木	ごはん あじのひもの きりぼしだいこんのもの みそしる	牛乳	ごはん 油 さとう・油 じゃがいも	牛乳 あじのひもの <small>魚には骨があります</small> さつまあげ  とうふ・油あげ・みそ	きりぼしだいこん・にんじん だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにゃく	しょうゆ・酒 さばぶし	あじの干物は、油で揚げているため、しっかり噛んで食べると、骨まで食べられカルシウムが多くとれます。	621	26.7	2.7	パイナップル タイ さば ノルウェー他
22 金	ごはん しそひじき すきやきふう えびしゅうまい	牛乳	ごはん ふ・さとう・油	牛乳 しそひじき ぶたにく・とうふ えびしゅうまい	はくさい・ねぎ・しめじ・しらたき	しょうゆ・酒	「ふ」は、小麦粉のグルテンから作られます。炭水化物の他に、たんぱく質も多く含まれます。	645	28.8	2.5	さけ 千葉 あじ 鳥取
25 月	ごはん ぶたにくに いそかあえ	牛乳	ごはん さとう・油 さとう・ごま	牛乳 ぶたにく のり	かんでん たまねぎ・ごぼう・こんにゃく きやべつ・もやし・ちんげんさい・にんじん	しょうゆ・酒・しょうが しょうゆ	豚肉は、肉の種類の中でもビタミンB1が豊富で、疲労回復効果があります。	638	27.5	2.0	ほき ニュージーランド他 豚肉 関東他
26 火	ロールパン スパゲティミートソース フルーツミックス キャンディチーズ	牛乳	パン スパゲティ・さとう・オリーブ油・油 やさいゼリー	牛乳 ぶたにく キャンディーチーズ	たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース パイナップル・りんご・おうとう	トマトケチャップ・トマトピューレ・ソース・ ワイン・やさいブイヨン・塩・こしょう	ミートソースは、豚肉と野菜を、トマトケチャップなどの調味料でじっくり煮込んで作ります。	695	24.8	2.5	ベーコン 関東 鶏肉 岩手・宮崎他
27 水	ごはん さばのみぞれに けんちんじる	牛乳	ごはん さとう・でんぷん・油 じゃがいも・ごま油	牛乳 さば <small>魚には骨があります</small> とりにく・とうふ 	だいこん だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにゃく	しょうゆ・みりん しょうゆ・塩・さばぶし	けんちん汁は、神奈川県 <small>の</small> 郷土料理です。鎌倉市の建長寺が発祥で、修業僧が作っていたものです。	694	24.3	1.6	牛乳 神奈川・千葉・ 群馬・岩手・栃木・ 北海道・宮城・ 山形・秋田・静岡
28 木	むぎごはん かわりびビンバ つみれじる ミニフィッシュ	牛乳	ごはん・おおむぎ さとう・ごま・ごま油 じゃがいも	牛乳 ぶたにく つみれ・みそ ミニフィッシュ	もやし・コーン・にんじん・ちんげんさい・キムチ だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・しめじ・こんにゃく	しょうゆ・にんにく・しょうが しょうゆ・さばぶし	ビビンバは、韓国料理です。韓国では家庭でよく食べられている料理です。	632	29.0	3.7	米 海老名・神奈川・ 山形

上記の献立は予定であり、変更することもあります。

朝ごはん、寒さを負けない体づくりを!

1年中最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、
脳のエネルギー源となる
主食をしっかりとりましょう。



主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。



『給食のレシピ紹介 切り干し大根の煮物』

【材料 4人分】

- | | | | | |
|---------|------|-----|-------|------|
| ・切り干し大根 | 30g | 調味料 | ・砂糖 | 小さじ2 |
| ・にんじん | 1/2本 | | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・さつま揚げ | 2枚 | | ・酒 | 大さじ1 |
| | | | ・油 | 小さじ1 |

【作り方】

- ① 切り干し大根を水でもどして切る。もどし汁はとっておく。
- ② にんじんは干切りにし、さつま揚げはたんざくに切る。
- ③ 鍋に油をひき、切り干し大根、にんじん、さつま揚げを入れて炒める。
- ④ 調味料を入れて煮る。様子を見ながら、もどし汁を足す。
- ⑤ 野菜がやわらかくなり、煮汁がなくなれば、出来上がり。

※調味料は、お好みで調節してください。切り干し大根のもどし汁を使うとだしのかわりになります。
さつま揚げのかわりに、油揚げでもおいしく作れます。

2月の海老名産
～食材紹介～

- ・米
- ・もやし
- ・だいこん



セルブピナのパン
(6年生)

- ・19日 今泉小
- ・26日 杉本小