令和７年度　**2月分　こんだて予定表　(18回分)　相模原市立もえぎ台小学校**

献立のねらい　：豆類に親しむ

日	曜	こんだて	おもなざいりょうとはたらき あかのしょくひん ち・にく・ほねになる	 きいろのしょくひん はたらくちからや たいおんになる	 みどりいろのしょくひん からだのちょうしをととのえ びょうきをふせぐ	エネルギー Ｋｃａｌ 脂肪 ｇ	蛋白質 ｇ 食塩 ｇ
2	月	ゆかりごはん ぎゅうにゅう にくじゃが はくさいのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ　さとう じゃがいも　ごま こんにゃく サラダあぶら	ゆかり　はくさい にんじん　こまつな たまねぎ さやいんげん しいたけ	624 15.3	19.9 1.4
3	火	★せつぶんまめまめきゅうしょく★ むぎごはん ぎゅうにゅう いわしハンバーグみそだれ すましじる ふくまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし　かまぼこ とうにゅう うずらたまご みそ　ゆば　ふくまめ	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぷん	たまねぎ しょうが えのきたけ にんじん だいこん ほうれんそう	661 22.2	30.5 2.3
4	水	マーボーだいずどん（いたくごはん） ぎゅうにゅう ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく とうふ　たまご	こめ さとう サラダあぶら でんぷん ごまあぶら	きくらげ　しいたけ ながねぎ　たけのこ にら にんにく こまつな	622 19.5	26.5 1.9
5	木	くろパン ぎゅうにゅう たらとチーズのはるまき かぶとベーコンのスープ アーモンド	ぎゅうにゅう たら チーズ ベーコン	くろパン はるまきのかわ こむぎこ あぶら アーモンド	しょうが　えのきたけ かぶ こまつな たまねぎ にんじん	632 26.0	26.5 2.8
6	金	ビーンズカレーライス（いたくごはん） ぎゅうにゅう はくさいのソテー ぽんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく　ハム いんげんまめ きんときまめ だっしふんにゅう	こめ じゃがいも サラダあぶら こむぎこ マーガリン	にんじん　たまねぎ グリンピース　にんにく しょうが　アップルソース はくさい　エリンギ チンゲンサイ　ぽんかん	663 19.5	21.0 2.2
9	月	にんじんチャーハン ぎゅうにゅう ホキのアーモンドあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう ハム ホキ とりにく わかめ　とうふ	こめ ごまあぶら でんぷん あぶら　さとう アーモンド	にんじん　たけのこ こまつな　しいたけ ながねぎ しょうが ピーマン	615 22.0	29.9 2.9
１０	火	コッペパン ぎゅうにゅう さといものみそクリームシチュー キャベツとハムのソテー いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン　ハム だっしふんにゅう チーズ　みそ	コッペパン さといも サラダあぶら マーガリン こむぎこ	にんじん　いちごジャム たまねぎ しめじ パセリ キャベツ	619 22.0	24.3 1.7
１２	木	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう もやしのソテー チョコレートケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ハム　たまご	スパゲティ サラダあぶら ホットケーキこむぎこ バター　さとう チョコレートチップ	にんじん　たまねぎ しょうが　にんにく セロリ　マッシュルーム パセリ　ホールトマト もやし	643 22.5	26.4 2.7
１３	金	てんどん（いたくごはん） ぎゅうにゅう いかとこんさいのかきあげ にんじんじゃこサラダ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう いか たまご　みそ ちりめんじゃこ とうふ　あぶらあげ	こめ さつまいも こむぎこ あぶら　ごまあぶら さとう　しらたき	ごぼう　ながねぎ にんじん みつば だいこん こまつな	650 20.7	23.6 2.9
１６	月	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう かれいのナッツパンこやき フレンチサラダ スノーポタージュ	ぎゅうにゅう かれい ハム だっしふんにゅう チーズ　なまクリーム	ソフトフランスパン パンこ　マーガリン アーモンド　サラダあぶら オリーブオイル サラダあぶら　じゃがいも	にんにく　パセリ キャベツ　にんじん きゅうり　カリフラワー たまねぎ クリームコーン	634 24.4	29.4 2.9
１７	火	いりまめごはん ぎゅうにゅう ししゃものカレーあげ のっぺいじる いよかん	ぎゅうにゅう だいず　ちくわ こんぶ　とうふ ししゃも　あぶらあげ とりにく	こめ　こんにゃく でんぷん　サラダあぶら こむぎこ あぶら さといも	だいこん にんじん ほうれんそう ながねぎ いよかん	607 20.2	24.7 2.5

日	曜	おかず	おもなざいりょうとはたらき あかのしょくひん ち・にく・ほねになる	きいろのしょくひん はたらくちからやたいおんになる	みどりいろのしょくひん からだのちょうしをととのえびょうきをふせぐ	エネルギー Kcal 脂肪 g	蛋白質 g 食塩 g
18	水	なめし ぎゅうにゅう ぶりのてりやき とんじる	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも こんにゃく	こまつな にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう	663 22.6	30.8 2.6
19	木	コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカン マカロニスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ハム	コッペパン マーガリン こむぎこ マカロニ じゃがいも	たまねぎ　にんにく にんじん　マッシュルーム ホールコーン　パセリ パインかん　おうとうかん りんごかん	626 18.0	25.9 2.4
20	金	いたくごはん ぎゅうにゅう さばのゆずみそやき キャベツのおかかあえ すましじる	ぎゅうにゅう さば みそ　とうふ かつおぶし うずらたまご	こめ さとう	しょうが　にんじん ゆずかじゅう　えのきたけ キャベツ もやし こまつな	688 29.1	29.3 2.6
24	火	ツナピラフ ぎゅうにゅう タンドリーチキン ようふうかきたまじる	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ヨーグルト たまご　ベーコン	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも でんぷん	にんじん　にんにく たまねぎ マシュルーム パセリ しょうが	691 26.5	29.0 2.8
25	水	いたくごはん あかうおのにつけ てづくりおからふりかけ みそしる	ぎゅうにゅう あかうお　かつおぶし あぶらあげ　ひじき みそ　おから ちりめんじゃこ	こめ さとう じゃがいも ごま	しょうが たまねぎ にんじん なめこ	594 12.2	24.0 2.9
26	木	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう こおりどうふのツナマヨやき はくさいとぶたにくのスープ ぽんかん	ぎゅうにゅう こおりどうふ ツナ チーズ ぶたにく	ソフトフランスパン サラダあぶら マヨネーズ	たまねぎ　しいたけ ホールコーン　ぽんかん パセリ はくさい にんじん	595 24.7	24.2 2.6
27	金	サンマーメン ぎゅうにゅう いとよりのからあげ とうにゅうむしパン あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく いとより とうにゅう あんにんかんてん	めん ごまあぶら でんぷん　あまなっとう こむぎこ　あぶら ホットケーキこむぎこ	もやし　にんじん　キャベツ ピーマン　しいたけ　にんにく しょうが　おうとうかん パインかん　りんごかん みかんかじゅう	592 18.0	23.9 2.4
						今月の平均	
						634 21.4	26.1 2.5

※　エネルギー・たんぱく質・脂肪・食塩の量は中学年の量です。

※　天候不順や値段の高騰等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご承知ください。

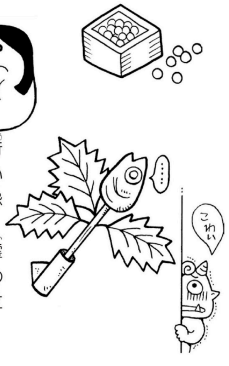
今月の給食の目標は『豆類に親しむ』です。様々な豆のメニューが登場します。

●2月３日は『節分豆まめ給食』として、いわしを使ったハンバーグや、津久井在来大豆を使った福豆を出します。

●豆のメニューとしては、2/4(水)マーボー大豆丼　、2/6(金)ビーンズカレーライス、2/17(火)炒り豆ごはん、2/19(木)チリコンカンなどを作る予定です。

節分は立春の前日で、冬から春への季節のかわり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節のかわり目に物忌みをして無事にすごすという習慣がありました。

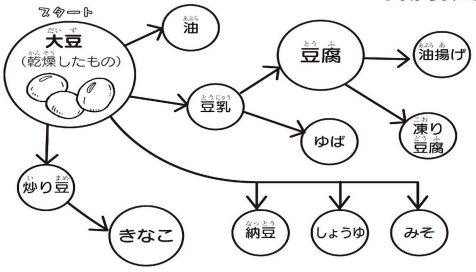
「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



大豆が変身していくよ！

ヒント　加工はひとつだけじゃないものもたくさんあります。

★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。



加工方法の例
- 水につける
- 煮る
- 発酵させる

など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。