



2月 きゅうしよくこんだてひょう

平成31年

真田地域小学校

月	火	水	木	金
☆☆☆ 献立の中から ☆☆☆ 1(金)節分の献立・・・3日の節分には「おに」を追い払うため、豆をまき、イワシの頭を焼いて、ヒラギの枝にさして入り口にかかげたりします。 4(月)初午の献立・・・2日の初午は農事の神様である稲荷の祭日で、キツネを稲荷の神の使者と信じていたため、油揚げを供えるようになったそうです。				
4 はつうまのこんだて ・ごはん(すくなめ) ・いかのねぎしおやき ・ごまあえ ・きつねうどん ・ヨーグルト	5 ・さけずし ・こおりとうふのふくめに ・ツナサラダ ・とりきのこじる	6 ・ごはん ・とりとごぼうのチーズやき ・コーンサラダ ・なめこじる	7 ・ごはん ・ふゆやさいかレー ・あおだいずとツナのサラダ ・はっさく	1 せつぶんのこんだて ・ごはん ・さぼのカレーやき ・あおなのサラダ ・よせなべ ・ふくまめ
11 	12 ・うどんふうソフトめん ・こんぶまめ ・ごぼうサラダ ・みそにごみじる	13 ・ごはん ・さんまのかぼやき ・おかかあえ ・むらくもじる	14 ・わかめごまむぎごはん ・タンドリーチキン ・レモンずあえ ・はくさいとしめじのスーフ ・おからとココアのマフィン	15 ・むぎごはん ・マーボードーフ ・いとかんてんサラダ ・ごもくちゅうかスーフ ・いちご
18 ・ごはん ・てづくりシューマイ ・きりほしだいこんサラダ ・ワカメスーフ ・こざかな	19 ちいきしよくざいのひ こんだて ・うめきびごはん ・スペインオムレツ ・あおなとささみのごまあえ ・しみとうふのみぞしる	20 ・ごはん ・こおりとうふとちくわのケチャップあえ ・なのはなあえ ・あらじる	21 ・はつがげんまいごはん ・じゃがいもとツナのにももの ・マカロニサラダ ・きのこととうふのすましじる	22 ・コッペパン ・えのきハンバーグみぞれソース ・あおなとコーンのサラダ ・はくさいとたまごのスーフ ・ぽんかん
25 ・ごはん ・スタミナなっとう ・くきわかめサラダ ・おでん ・こざかな	26 ・ちゅうかふうおこわ ・さわらのてりやき ・ひじきごまふうみ ・はるやさいポトフ	27 ・ごはん ・はっほうさい ・チーズポテト ・はるさめスーフ	28 ・ごはん ・だいずのしぐれに ・みずなとだいこんのサラダ ・じゃがいもとあおなのみぞしる ・いよかん	
★献立表は台所等にはって、家庭での食事づくりの参考にご活用ください。 ★都合により献立を変更することがあります。 <今月の献立のポイント> ①体が温まる食事の工夫 ②かみごたえのある食品の使用 ③食物繊維を多くとる工夫(日本型食生活)				牛乳が毎日出ます。 みんなの心と身体にとっても大切な食品です。 冷たいけれどたっぷり飲もう！

健康に良い食べ方とは...

健康に良い食べ方を知ろう！

さんしょく た た 健康に良い食べ方を知ろう！

しゅしょく しゅさい ふくさい 主食・主菜・副菜をそろえましょう！

4つのおさらをそろえると 栄養のバランスがよくなります。

朝食

主食



おもにエネルギーのもと (ごはん・パン・めん)

主菜



おもに体をつくる (卵・魚・大豆・肉)

副菜



体の調子を整える (野菜・果物・海そう)

汁物(のみもの)



水分補給 (不足栄養素を補給)

夕食

昼食



2月 給食献立表

平成31年

菅平中学校

月	火	水	木	金
☆☆☆ 献立の中から ☆☆☆ 1(金)節分の献立・・・3日の節分には「おに」を追い払うため、豆をまき、イワシの頭を焼いて、ヒラギの枝にさして入り口にかかけたりします。 4(月)初午の献立・・・2日の初午は農事の神様である稲荷の祭日で、キツネを稲荷の神の使者と信じていたため、油揚げを供えるようになったそうです。				
4 初午の献立 ・ごはん(少なめ) ・いかのねぎ塩焼き ・ごま和え ・きつねうどん ・ヨーグルト	5 ・鮭寿司 ・凍り豆腐の含め煮 ・ツナサラダ ・鶏きのこ汁	6 ・ごはん ・鶏とごぼうのチーズ焼き ・コーンサラダ ・なめこ汁 (・わらび餅)	いい歯の日献立 ・ごはん ・冬野菜カレー ・青大豆とツナのサラダ ・はっさく	8 節分の献立 ・ごはん ・さぼのカレー焼き ・青菜のサラダ ・寄せ鍋 ・福豆
11  ・うどん風ソフト麺 ・昆布豆 ・ごぼうサラダ ・みそ煮込み汁 (・でこぼん)	12 ・うどん風ソフト麺 ・昆布豆 ・ごぼうサラダ ・みそ煮込み汁 (・でこぼん)	13 ・ごはん ・さんまのかば焼き ・おかか和え ・むらくも汁	14 ・わかめごま麦ごはん ・タンドリーチキン ・レモン酢和え ・白菜としめじのスープ ・おからとココアのマフィン	15 ・麦ごはん ・マーボードーフ ・糸寒天サラダ ・五目中華スープ ・いちご
18 ・ごはん ・手作りシューマイ ・切干大根サラダ ・ワカメスープ ・小魚	19 地域食材の日献立 ・梅きびごはん ・スペインオムレツ ・青菜とささみのごま和え ・凍り豆腐のみそ汁	20 ・ごはん ・凍り豆腐と竹輪のケチャップ和え ・菜の花和え ・あら汁	21 ・発芽玄米ごはん ・じゃが芋とツナの煮物 ・マカロニサラダ ・きのこ豆腐のすまし汁	22 ・コッペパン ・えのきハンバーグみぞれソース ・青菜とコーンのサラダ ・白菜と卵のスープ ・ぽんかん
25 ・ごはん ・スタミナ納豆 ・茎わかめサラダ ・おでん ・小魚	26 ・中華風おこわ ・鯖の照り焼き ・ひじきごま風味 ・春野菜ポトフ	27 ・ごはん ・八宝菜 ・チーズポテト ・春雨スープ	28 ・ごはん ・大豆のしぐれ煮 ・水菜と大根のサラダ ・じゃが芋と青菜のみそ汁 ・いよかん	
★都合により献立を変更することがあります。 ()は中学生のみのプラスメニューで				
<今月の献立のポイント> ①体が温まる食事の工夫 ②かみごたえのある食品の使用 ③食物繊維を多くとる工夫(日本型食生活)			 さむくてものこさないでもうね! みんなの心と身体にとっても大切な食品です。 冷たいけれどたっぷり飲もう!	

健康に良い食べ方を知ろう!

健康に良い食べ方とは...

・三食きちんと食べましょう!

・主食・主菜・副菜をそろえましょう!

4つのおさをそろえると栄養のバランスがよくなります

朝食

昼食

夕食

主食



おもにエネルギーのもと(ごはん・パン・めん)

主菜



おもに体をつくる(卵・魚・大豆・肉)

副菜



体の調子を整える(野菜・果物・海そう)

汁物(のみもの)



水分補給(不足栄養素を補給)