

就実小学校 2月メニュー



2月1日 (火)	2月2日 (水)	2月3日 (木)	2月4日 (金)	
お休み (入試)	お休み (入試)	♪節分♪ 大豆ごはん いわしのかば焼き 野菜おひたし 果物 (オレンジ) みそ汁	「めんの日」 味噌ラーメン 春巻き ひじきサラダ	
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	
kcal	kcal	649kcal	636kcal	
2月7日 (月)	2月8日 (火)	2月9日 (水)	2月10日 (木)	2月11日 (金)
♪黒米(縁起↑)♪ 黒米入りごはん 冬野菜と豆腐の中華煮 三色和え れんこんチップス みそ汁	♪岩津ねぎ(日本三大葱)♪ 玄米入りごはん 岩津ねぎコロッケ 野菜の洋風煮 みかん胡瓜酢の物 春雨スープ	♪重ね煮♪ 玄米入りごはん 鮭の磯焼き 野菜の納豆和え さつま芋 & ブロッコリー胡麻和え 重ね煮汁	「カレーの日」 ポーク野菜カレー パリパリサラダ 果物 (いちご)	建国記念の日 お休み
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
634kcal	666kcal	627kcal	678kcal	kcal
2月14日 (月)	2月15日 (火)	2月16日 (水)	2月17日 (木)	2月18日 (金)
玄米入りごはん 豚とお麩すき煮 ツナ入り野菜サラダ 青梗菜の炒め物 みそ汁	玄米入りごはん 白身魚の味噌マヨ焼 野菜&ひじき納豆和え かぼちゃ素揚げ すまし汁	「どんぶりの日」 豚キムチ丼 甘辛ごぼう わかめスープ	♪まごわやさしい♪ さつま芋ごはん さわらの塩昆布焼 五日野菜炒め 大根おおか煮 みそ汁	玄米入りごはん 鶏の塩麹青のり揚げ 果物サラダ ほうれん草胡麻和え みそ汁
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
672kcal	666kcal	630kcal	654kcal	683kcal
2月21日 (月)	2月22日 (火)	2月23日 (水)	2月24日 (木)	2月25日 (金)
玄米入りごはん さばのつけ胡麻焼き 野菜たくわん納豆 蕪と油揚げの煮物 みそ汁	玄米入りごはん 豚と野菜の生姜焼き ブロッコリーサラダ 白菜の胡麻和え みそ汁	天皇誕生日 お休み	♪瀬戸内金山寺味噌♪ 玄米入りごはん 鶏の金山寺味噌焼き 春雨トマトサラダ れんこんチップス すまし汁	玄米入りごはん 鮭の甘酢焼き 栄養いっぱい煮物 にらもやし炒め みそ汁
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
689kcal	634kcal	kcal	644kcal	632kcal
2月28日 (月)				1ヶ月平均 (牛乳含む)650kcal
♪岡山郷土料理♪ げたのかけ飯 五目白和え 果物 (いちご)				基準値平均650kcal
牛乳1本 (紙パック200ml)				
631kcal				

※栄養価表示について※
 素材の固体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。
 「目安」としての表示にご理解願います。
 ※食物アレルギーの方※
 集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。

※ご注意※使用食材は仕入れ状況 (天候不順や疫病流行等) によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。

日付	曜日	献立	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
			主に熱や力のもとになるもの	主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの					
1	火	お休み(入試)								
2	水	お休み(入試)								
3	木	♪ 節分♪ 大豆ごはん・いわしの蒲焼き・野菜お浸し・果物・味噌汁	玄米・精白米・片栗粉・油・黒砂糖・コマ	いりこ・蒸し大豆・開きいわし・かつお節・豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・チゲ野菜・白菜・しめじ・ルツ・なめこ・玉葱	478	22.2	9.8	76.4	1.5
4	金	♪ 「めんの日」 味噌ラーメン・春巻き・ひじきサラダ	冷凍ラーメン・油・ごま油・三温糖・かつお油・純米酢・黒砂糖	豚肉・味噌・春巻き・芽ヒジキ・ツルメ	ヨーカ・ニンニク・キャベツ・太もやし・人参・玉葱・にら・ゴウ・青ねぎ・大根・胡瓜	491	20.7	14.6	69.6	2.6
7	月	♪ 黒米(縁起↑)♪ 黒米入りごはん・冬野菜と豆腐の中華煮・三色和え・レタジャガイモ・味噌汁	黒米・精白米・油・片栗粉・黒砂糖・コマ・ごま油	豆腐・豚肉・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	白菜・人参・えのき・椎茸・枝豆・ヨーカ・ほうれん草・大根・れんこん・ごぼう・南瓜・青ねぎ	479	17.7	14.6	73.0	1.3
8	火	♪ 岩津ねぎ(日本三大葱)♪ 玄米ご飯・岩津ねぎトッパ・野菜の洋風煮・みかん胡瓜酢の物・春雨スープ	玄米・精白米・油・黒砂糖・じゃがいも・小麦粉・パン粉・三温糖・純米酢・春雨・ごま油	鶏挽き肉・かつお粉	いわつねぎ・キャベツ・玉葱・人参・しめじ・ブロッコリー・胡瓜・みかん・カラゲ・にら	492	13.5	8.4	94.9	1.5
9	水	♪ 重ね煮♪ 玄米ご飯・鮭の磯焼き・野菜の納豆和え・薩摩芋＆ブロッコリー胡麻和え・重ね煮汁(無・大根・玉葱・人参・椎茸)	玄米・精白米・薩摩芋・黒砂糖・コマ	鮭・青のり・納豆・味噌	ヨーカ・小松菜・太もやし・人参・ブロッコリー・重ね煮(無・大根・玉葱・人参・椎茸)	448	22.1	6.4	78.4	1.4
10	木	♪ 「カレーの日」 ホー野菜カレー・パプリカサラダ・果物	精白米・玄米・じゃがいも・油・カレー・黒砂糖・血うどん・純米酢	豚肉	玉葱・人参・ブロッコリー・キャベツ・胡瓜・いちご	508	13.4	9.9	93.9	2.1
11	金	建国記念の日 お休み								
14	月	玄米ご飯・豚とお麩すき煮・ツ入りの野菜サラダ・青梗菜の炒め物・味噌汁	玄米・精白米・すき焼き麩・こんにゃく・黒砂糖・純米酢・ごま油・コマ	豚肉・ツルメ・刻み昆布・かつお粉・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	白菜・玉葱・人参・ブロッコリー・胡瓜・トト・ゴウ・キャベツ・チゲ野菜・ニンニク・ごぼう・えのき	494	22.0	11.4	78.0	1.6
15	火	玄米ご飯・白身魚の味噌マヨ焼き・野菜＆ひじき納豆和え・加納素揚げ・すまし汁	玄米・精白米・マヨネーズ・片栗粉・油・そうめん	かじき・味噌・芽ヒジキ・納豆・出し昆布・だし削り	チゲ野菜・人参・南瓜・なめこ・青ねぎ	486	19.0	12.0	77.0	1.1
16	水	♪ 「どんぶりの日」 豚しゃぶ丼・甘辛ごぼう・わかめスープ	精白米・玄米・ごま油・黒砂糖・片栗粉・油・コマ	豚肉・わかめ・出し昆布	カットキムチ・にら・玉葱・ヨーカ・ニンニク・ごぼう	452	16.6	9.8	75.9	2.1
17	木	♪ まごわやさしい♪ 薩摩芋ご飯・さわらの塩昆布焼き・五日野菜炒め・大根おかか煮・味噌汁	玄米・精白米・薩摩芋・コマ・ごま油	いりこ・さわら・塩昆布・かつお粉・だし削り・出し昆布・かつお節・豆腐・油あげ・わかめ・味噌	レタ・キャベツ・れんこん・玉葱・人参・太もやし・枝豆・ヨーカ・大根・なめこ	472	22.0	12.0	71.7	2.1
18	金	玄米ご飯・鶏の塩麹青のり揚げ・果物サラダ・ほうれん草胡麻和え・味噌汁	玄米・精白米・塩麹・片栗粉・油・三温糖・酢・コマ・黒砂糖	鶏肉・青のり・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	ヨーカ・キャベツ・人参・胡瓜・みかん・りんご・ほうれん草・白菜・南瓜・青ねぎ	512	24.5	12.3	79.5	1.3
21	月	玄米ご飯・さばのつけ胡麻焼き・野菜炒め納豆・無と油揚げの煮物・味噌汁	玄米・精白米・コマ・三温糖・じゃがいも	サバ・納豆・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	胡瓜・キャベツ・人参・ブロッコリー・かぶ・小松菜・しめじ・青ねぎ	504	22.1	14.0	77.2	1.6
22	火	玄米ご飯・豚と野菜の生姜焼き・ブロッコリーサラダ・白菜の胡麻和え・味噌汁	玄米・精白米・油・三温糖・マヨネーズ・コマ・麩	豚肉・蒸し大豆・出し昆布・だし削り・味噌	赤ピーマン・ピーマン・玉葱・ヨーカ・キャベツ・人参・ゴウ・ブロッコリー・白菜・大根・小松菜	457	21.1	8.9	76.1	0.9
23	水	天皇誕生日 お休み								
24	木	♪ 瀬戸内金山寺味噌♪ 玄米ご飯・鶏の金山寺味噌焼き・春雨トッピング・レタジャガイモ・すまし汁	玄米・精白米・生塩麹・黒砂糖・春雨・コマ・純米酢・ごま油・油	鶏肉・金山寺味噌・豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り	胡瓜・トト・白菜・れんこん・えのき・なめこ	473	22.1	9.4	77.0	2.6
25	金	玄米ご飯・鮭の甘酢焼き・栄養いっぱい煮物・ニラ炒めの炒め・味噌汁	玄米・精白米・小麦粉・油・純米酢・三温糖・コマ・黒砂糖・ごま油	鮭・芽ヒジキ・高野・出し昆布・いりこ・だし削り・味噌	人参・切干大根・イゲソ・にら・別れ味噌・白菜・ごぼう・青ねぎ	453	20.0	7.8	76.2	1.3
28	月	♪ 岡山郷土料理♪ げたのかけ飯・五目白和え・果物	精白米・玄米・ごま油・三温糖・片栗粉・こんにゃく・黒砂糖	げたみんち・油あげ・いりこ・豆腐・味噌	人参・大根・ごぼう・椎茸・青ねぎ・ヨーカ・水餃子・小松菜・いちご	446	20.3	8.8	73.3	1.3



< ほうれんそう > ♪ たべものまめちしき ♪

カロテンやミネラル豊富な緑黄色野菜の代表

西アジア原産で、世界各地に伝播し、アジアで東洋種が、ヨーロッパで西洋種が生まれました。日本へは、東洋種が中国から伝わり、のちに西洋種が導入され、現在は両者の交配種が主流になっています。ポパイの漫画で「ほうれん草＝栄養いっぱい」というイメージを抱く人も多いと思いますが、実際にカロテンの多い緑黄色野菜の中でも栄養価は抜群。鉄、マグネシウム、マンガン、亜鉛などのミネラル類、ビタミンB₆、C、葉酸などを豊富に含み、貧血の予防にも効果があるといわれています。とくに冬の露地ものは、夏のものとは比べ栄養価が高く、甘みも増しておいしくなります。

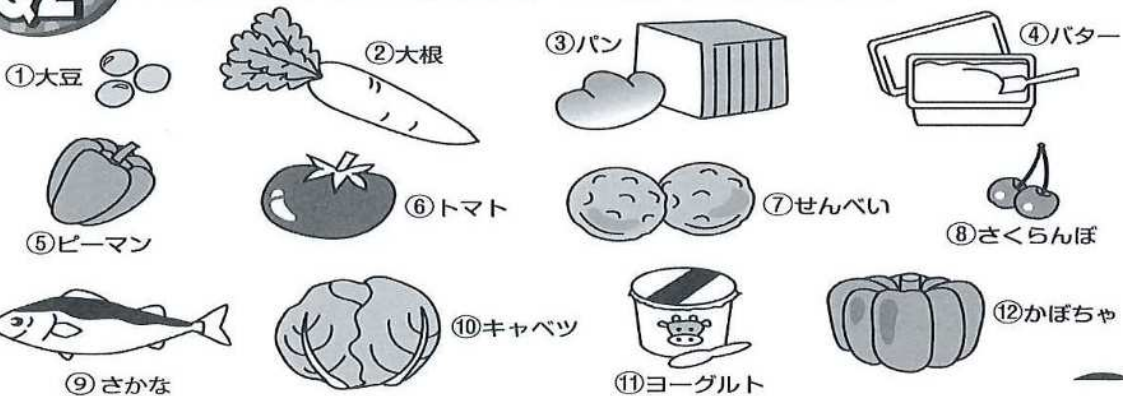


緑のなかまクイズ

Q1 食べものは、からだへの働きによって3つのなかま（赤・黄・緑）に分かれます。緑のなかまは、どのような働きをする食べものでしょうか？



Q2 下の絵の中で、緑のなかまの食べものに○をつけましょう。



< 自然派給食：公式Instagram・Facebook・YouTube配信中 >



食のちからを。

CENTRAL FOODS

⑫ ⑩ ⑧ ⑨ ⑤ ②... ⑫ ①..... ①⑩

2022