



日曜	こんだてめい 		ちやにくになるもの 1群 たんぱく質 2群 ミネラル	からだのちょうしを ととのえるもの 3群 ビタミンA 4群 ビタミンC	ねつやちからに なるもの 5群 糖質 6群 脂質	エネルギー (Kcal) たんぱく 質の 割合 (%)
1水	ハヤシライス 	コーンサラダ てづくりりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム こまつな もやし キャベツ とうもろこし りんごジュース	こめ むぎ あぶら パター こむぎこ さとう	693 25.3
2木	たまごとうどん 	みそポテト ぼんかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ	にんじん しめじ ねぎ ほうれんそう ぼんかん	じごなうどん さとう かたくりこ じゃがいも こむぎこ あぶら	644 22.3
3金	<b>せつぶんこんだて</b> わかめごはん いわしのかばやき 牛乳 けんちんじる ぶくぶくまめ		ぎゅうにゅう みそ いわし とうふ あぶらあげ だいず きなこ	しょうが こまつな にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	こめ あぶら さとう さといも かたくりこ こむぎこ	685 28.5
6月	ごはん 	ジャージャンどうふ たまごとコーンのスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ だいず とりにく	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ ねぎ グリンピース とうもろこし パセリ りんご	こめ あぶら さとう こめあぶら かたくりこ	708 30.1
7火	きなこあげパン 	みそワントンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ヨーグルト きなこ	しょうが にんにく にんじん はくさい もやし ねぎ いら	パン あぶら さとう ワントンのかわ こめあぶら	661 23.0
8水	きんぴらごはん 	ちくわのソースあげ まゆだまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とりにく	こまつな にんじん いんげん こんにゃく だいこん しめじ こまつな ねぎ	こめ あぶら こめあぶら さとう こむぎこ ぼんこ しらたまもち	629 23.2
9木	フラワーロール 	マカロニのクリームに ほうれんそういりサラダ でごはん	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ベーコン こなチーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ ほうれんそう キャベツ もやし とうもろこし でんぱん	パン あぶら こむぎこ バター マカロニ ドレッシング	673 23.2
10金	ごはん 	とりにくのレモンに はくさいのみそしる ひじきのいために	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ ひじき みそ	レモン はくさい ねぎ こまつな にんじん えだまめ こんにゃく ほししいたけ	こめ あぶら さとう かたくりこ	673 25.5
13月	カレーライス 	きりほしだいこんのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きりほしだいこん こまつな もやし とうもろこし	こめ むぎ あぶら パター こむぎこ じゃがいも ドレッシング	709 24.0
14火	しょうゆラーメン 	☆ココアむしケーキ いちご(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ	にんじん もやし キャベツ ねぎ いちご	ちゅうかめん ココア バター チョコチップ さとう むしパンミックス	694 25.9
15水	ごはん 	さばのみそだれ せんべいじる はくさいのそくせきづけ	ぎゅうにゅう さば とりにく みそ	しょうが こまつな にんじん だいこん しめじ ねぎ はくさい	こめ あぶら さとう こむぎこ かたくりこ かやきせんべい	687 27.0
16木	こどもパン 	てづくりハンバーグ キャベツのソテー じゃがいもとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず たまご ベーコン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん セロリ パセリ	パン あぶら さとう ぼんこ じゃがいも	633 25.7
17金	かきあげどん 	とうふとえのきのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう えび とうふ みそ	にんじん ねぎ たまねぎ きりほしだいこん えのきだけ こまつな しゅんぎく オレンジ	こめ こむぎこ さとう かたくりこ あぶら	640 24.9
20月	<b>なみやなぎしょうがっこう ねんせいきくせいこんだて</b> 双柳小学校6年生作成献立 キムチチャーハン つぎょうざ わかめスープ 牛乳		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	はくさいキムチ たまねぎ いら にんにく しょうが えのきだけ ほししいたけ ねぎ	こめ あぶら こめあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ	604 24.0
21火	くろパン(ぬるチーズ) 	はくさいのチャウダー だいずいりごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず チーズ	にんじん たまねぎ はくさい しめじ パセリ キャベツ もやし こまつな	パン あぶら パター こむぎこ じゃがいも こめ	649 25.1
22水	<b>なみやなぎしょうがっこう ねんせいきくせいこんだて</b> 双柳小学校6年生作成献立 ごはん さわらのさいきょうやき とんじる ☆こまつなのおひたし 牛乳		ぎゅうにゅう さわら ぶたにく みそ あぶらあげ	しょうが こまつな にんじん たまねぎ だいこん こまつな こんにゃく もやし キャベツ	こめ あぶら こむぎこ かたくりこ じゃがいも さとう	664 28.7
24金	てづくりカレーパン 	ABCパスタスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん セロリ キャベツ パセリ	パン こむぎこ あぶら ぼんこ マカロニ	667 24.3
27月	ぶたそぼろどん 	だいこんのみそしる オレンジ(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あぶらあげ とうふ みそ	しょうが にんじん とうもろこし グリンピース だいこん ねぎ せとか	こめ さとう	631 25.7
28火	ツイストパン 	てづくりしゅうまい(2こ) しょうゆやきそば ☆フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ほししいたけ しょうが きくらげ たまねぎ だけのか もやし いら ねぎ パイン おうとう みかん	パン しゅうまいのかわ あぶら こめあぶら さとう ちゅうかめん	696 25.9

※材料入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。《19回》 ☆印は、新献立です。

今月の旬の食材 ◇こまつな・ほうれんそう・ねぎ・だいこん・はくさい・レモン・せとか・でこぼん・いちご・ぼんかん◇  
今月の産物 ◇大豆・にんじん・ねぎ・ほうれんそう・こまつな・はくさい・だいこん・きりほしだいこん・さといも・たまご◇



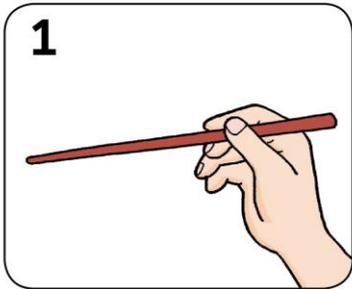


和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。

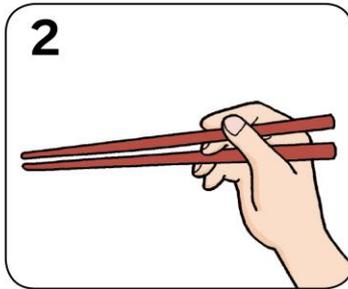


やってみよう!

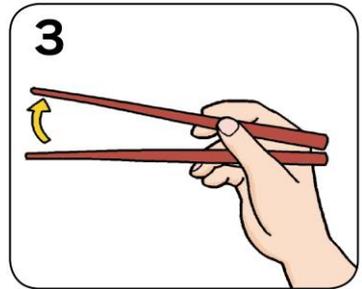
## 基本のはしの持ち方



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。



2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かましよう。

## 節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



## 牛乳をもう!!



寒い日が多くなり、牛乳の飲み残しも多くなる時期です。成長期のみなさんにとってカルシウムはとても大切な栄養です。牛乳は体へのカルシウムの吸収率が高く、1回に摂取できる量も多いため、効率的にカルシウムを摂取できる食品です。じょうぶな骨をつくるためにも、少しずつでも飲めるようになるといいですね。

## 献立紹介

豆まきで余ったお豆にひと工夫してみるのはいかがでしょうか。少しあまくておいしい味になります。

### 『福福豆』

材料 (5人分)

炒り大豆	50g
砂糖	20g (大さじ2強)
水	10g (小さじ2)
きなこ	15g (大さじ2強)

### 《作り方》

- ① なべに砂糖と水を入れて火にかけ、少しとろりとするまで煮詰める。
- ② 弱火にし、①に炒り大豆を入れてすばやくみつをからめたら、すくいきなこをいれて、手早く豆のまわりにきなこがつくようによくかきまぜて、できあがり。

### 『竹輪のソースあげ』

少し濃いめの味付けがお弁当にも合います。ちくわをお肉にかえても!

材料 (8こ分)

ちくわ (大きめのもの)	2本
小麦粉	40g
水	適量
乾燥パン粉	40g
ウスターソース	30g (小さじ6)
しょうゆ	6g (小さじ1)
みりん	10g (小さじ2弱)
砂糖	6g (小さじ2)
水	50g

### 《作り方》

- ① ちくわを1/4本に切る。
- ② 切ったちくわに、適量の水でといた小麦粉、パン粉の順で衣をつける。
- ③ 約180℃の油で揚げる。
- ④ ☆の材料を鍋に入れて少し煮つめる。
- ⑤ 揚げた竹輪を熱いうちに、タレにくぐらせる。