



日曜	こんだてめい		ちやにくになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	ねつやちからに なるもの	エネルギー (Kcal)
2月	せいめいしょう さくせいこんだて 精明小6年生 作成献立 ごはん 牛乳 ☆わらじカツ ☆トマトとたまねぎのスープ いちご(2こ)		1群 たんぱく質 2群 ミネラル	3群 ビタミンA 4群 ビタミンC	5群 糖質 6群 脂質	640 29.2
3火	せつぶんこんだて わかめごはん ☆いわししょうかに けんちんじる ふくふくめ 牛乳		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ たいす きなこ わかめ	ぎゅうにゅう みそ いわし とうふ あぶらあげ たいす きなこ わかめ	こまほう にんじん しょうが たいこん こんにゃく ねぎ	647 27.3
4水	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 あぶら ばんこ こむぎこ マカロニ	650 23.9
5木	ビビンバ	☆キムチスープ でごはん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん たらこ きりほしだいこん たいすもやし たいこん チンゲンサイ たまねぎ キムチ でごはん	こめ あぶら さとう トック ごまあぶら ごま	618 28.5
6金	フラワー ロール	しおやきそば あげウインナー (2本) フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんじん たけのこ もやし きくらげ たらこ みかん おうとう パイン	パン ごまあぶら あぶら ちゅうかめん ワンタンのかわ セリー	705 23.8
9月	ごはん	☆チキンなんばん(タルタルソース) とうふとえのきのみそしる ブロッコリーのかおりあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	きりほしだいこん ねぎ えのきだけ ブロッコリー にんじん	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら タルタルソース	637 26.5
10火	いなかうどん	だいがくいも いちご(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たいこん ほししいたけ こまつな ねぎ いちご	じぶうどん ごまあぶら あぶら さとう くらこま さつまいも	657 22.3
12木	ガーリック ピラフ	いかのバジルあげ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いか	にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ バジル とうもろこし	こめ あぶら バター かたくりこ こむぎこ じゃがいも	578 23.1
13金	ツイストパン	スパゲティナポリタン ほうれんそういりサラダ てづくりチョコレートプリン	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー こなチーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう キャベツ もやし とうもろこし マッシュルーム	パン あぶら さとう スパゲティ バター コーンスターチ ココア	674 26.4
16月	カレーライス	きりほしだいこんのサラダ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きりほしだいこん もやし こまつな とうもろこし	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも こむぎこ ドレッシング	682 24.5
17火	しょうゆ ラーメン	☆カップにくまん でごはん	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 はくさい ほししいたけ たけのこ しょうが でごはん	ちゅうかめん あぶら むしパンミックス ごまあぶら かたくりこ	663 26.9
18水	なみやなぎしょう さくせいこんだて 双柳小6年生 作成献立 わかめごはん ☆ちくわのさやまちゃあげ(1本) にくじゃが もやしのナムル 牛乳		ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース もやし チンゲンサイ まっちゃん	こめ あぶら こむぎこ さとう ドレッシング じゃがいも	602 24.0
19木	きなこ あげパン	たんたんはるさめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とうにゅう ヨーグルト	にんにく にんじん ほししいたけ きくらげ もやし たらこ	パン はるさめ あぶら さとう ねりこま	662 24.2
20金	ごはん	ぶたにくのかくに わふうわかめスープ てづくりりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご わかめ	にんにく しょうが チンゲンサイ こんにゃく たけのこ ねぎ えのきだけ りんごジュース	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	639 28.1
24火	こどもパン	ハンバーグ(スライスチーズ) たっぴりコーンのスープ キャベツのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ベーコン たいす とうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム パセリ キャベツ	パン あぶら ばんこ じゃがいも	676 30.7
25水	なみやなぎしょう さくせいこんだて 双柳小6年生 作成献立 ごはん とりにくのレモンに とんじる りんご 牛乳		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	レモン しょうが にんじん たまねぎ こまほう たいこん ねぎ こんにゃく りんご	こめ あぶら さとう かたくりこ	638 25.2
26木	こくとう しょくパン	はくさいとハムのチャウダー たいすいりごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム たいす	にんじん たまねぎ はくさい しめじ キャベツ もやし こまつな パセリ	パン あぶら こむぎこ じゃがいも ごま バター	587 27.2
27金	ごはん	さばのみそに だいこんのいために オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく さば みそ こんぶ	しょうが ねぎ にんにく だいこん にんじん たいこんば オレンジ	こめ ごまあぶら さとう あぶら	593 27.9

※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。《18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・ブロッコリー・でこぼん・いちご・せとか◇
 今月の飯能産 ◇大豆・ねぎ・ほうれんそう・こまつな・だいこん・ブロッコリー・たまご◇





食品ロスはさまざまな場面で発生しています。食品ロスは、食べ物が無駄になるだけではなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。料理を残さず食べるなど、食品ロスを少しでも減らすために自分でできることを実践してみましょう。



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

Q. どうして食品ロスが問題なの？

A. 日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけではなく、食料をつくったり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。



持続可能な社会を目指そう

わたしたちの住む地球は、地球温暖化やごみの量の増加、生物多様性の危機など、さまざまな環境問題を抱えています。これは、わたしたちの生活が地球の自然が持つ許容力を超えるほど、地球環境に大きな負荷を与えているからです。限りある資源を大切にするために、環境のためにできることを考えて実行していきましょう。

献立紹介

豆まきで余ったお豆にひと工夫！あまく、おいしくなります。

『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、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、すくきなこをふり入れ、豆のまわりにきなこがつくようによくまぜて、できあがり。

『わらじカツ』

材料 (5枚分) 秩父名物「わらじカツ」をイメージして作りました。本家ほど大きくはできませんが・・・

- 豚肉切り身 (ロースやヒレ肉) 50g 5枚
- 塩・こしょう 少々
- 小麦粉 30g
- 水 適量
- 乾燥パン粉 40g
- 生パン粉 40g
- 砂糖 25g
- しょうゆ 40g
- 水 12g

- 《作り方》
- ① 豚肉に塩、こしょうをし、水でといた小麦粉、パン粉の順につける。
 - ② 砂糖、しょうゆ、水を合わせて加熱する。
 - ③ 衣をつけた豚肉を約180℃の油で揚げる。
 - ④ 揚げた肉を②のタレにくぐらせ、ごはんの上にのせる！