



# 2がつのきゅうしょく



## 目標



# すききらいせずに、なんでもたべよう！

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>やまがたけんこんだてしょうかい にち きゅうしょく <b>山形県献立紹介 (15日の給食)</b></p> <p>にほん がっこうきゅうしょく やまがたけん しょうがっこう はじ 日本の学校給食は、山形県の小学校で始まり ました。山形県は、さくらんぼやラフランスな ど、果物が有名です。そのほか、お米や野菜、 鮭もおいしいです。山形県のとん汁には、厚揚げ が入ります。</p>	<p>ついでちこんだて てつぶん おお しょくひん ほん 1日の献立で鉄分が多い食品は、ご飯と、</p> <p>かきたま汁の「たまご」「豆腐」「みそ」と、 カリカリフライの「イワシ」と、おひたしの 「ほうれん草」「切り干し大根」と、味付け のりです。すききらいせずに、苦手な物も ひとくち たべ てみましょう！</p>	<p>ようか こんだて おお しょくひん 8日の献立でカルシウムの多い食品は、 ぎゅうにゅう、ハンバーグの「豆腐」と、サラダの 「小松菜」「きぼだいこん」「ごま」です。 よくかんで食べて、歯と歯ぐきを強くしよう！</p>	<p>きゅう <b>ふるさと給食</b></p> <p>がつ か ふくいけん 『ふるさとの目』です。ふくいけん たんじょうび 2月7日は、福井県の『ふるさとの目』です。福井県の誕生日です。 そこで、2月の献立は、ふるさと福井の地場産メニューと、ほかの県を紹介する給食を取り入れ ました。紹介献立は、山形県です。そして、2月5日に使う福井県の食材は、かやくご飯の「ご 飯」「大豆」と、恵み汁の「さつまいも」「大根」「ねぎ」「まいたけ」と、フライの「トビウオ」と、いそか あへの「勝山水菜」を予定しています。お楽しみに♪</p>	
<p>1 《アイアンメニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 518</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 829</li> <li>ふくいのさちかきたまじる たんぱく質(高) 28.1</li> <li>イワシのカリカリフライ 脂質(高) 24.2</li> <li>ほうれん草とときほしのおひたし 食塩相当量(高) 2.5</li> <li>あじつけのり エネルギー(中) 656</li> </ul>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン エネルギー(小) 473</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 748</li> <li>マーマレード たんぱく質(高) 33.0</li> <li>はるさめスープ 脂質(高) 25.5</li> <li>マーボーあつあげ 食塩相当量(高) 3.1</li> <li>ミニフィッシュ エネルギー(中) 595</li> </ul>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スープスパゲティ エネルギー(小) 448</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 701</li> <li>オムレツ たんぱく質(高) 34.0</li> <li>だいちり 脂質(高) 18.8</li> <li>ブロッコリーとチーズのサラダ 食塩相当量(高) 2.5</li> <li>ミルメーク エネルギー(中) 560</li> </ul>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 489</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 776</li> <li>ぶたにくと だいちり 脂質(高) 19.1</li> <li>こしのルビードレッシングサラダ 食塩相当量(高) 2.0</li> <li>なつどう エネルギー(中) 616</li> </ul>	<p>5 【◎ ふるさと地場産メニュー】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>だいちりかやくごはん エネルギー(小) 500</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 797</li> <li>ふくいのめぐみじる たんぱく質(高) 30.3</li> <li>トビウオのフライ 脂質(高) 19.9</li> <li>かつやまみずないり 食塩相当量(高) 3.1</li> <li>いそかあえ エネルギー(中) 632</li> </ul>
<p>8 《歯ッピーメニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 483</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 766</li> <li>ふゆやさいのあつかさスープ たんぱく質(高) 27.1</li> <li>とうふいりハンバーグ 脂質(高) 19.7</li> <li>ごまつなとツナのサラダ 食塩相当量(高) 2.6</li> <li>しそひじき エネルギー(中) 609</li> </ul>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン エネルギー(小) 519</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 830</li> <li>りんごジャム たんぱく質(高) 34.6</li> <li>チキンクリームシチュー 脂質(高) 26.0</li> <li>だいちりサラダ 食塩相当量(高) 3.4</li> <li>エネルギー(中) 657</li> </ul>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ソースカツどん エネルギー(小) 554</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 895</li> <li>とうふのすましじる たんぱく質(高) 33.7</li> <li>ごまつなと 脂質(高) 23.2</li> <li>きりばしのおひたし 食塩相当量(高) 3.1</li> <li>エネルギー(中) 705</li> </ul>	<p>11</p> <p>にち つか ふくいけん しょくぎい 19日に使う福井県産の食材は、 い どうふ ほん はん 炒り豆腐ご飯の「ご飯」「ねぎ」「たまご」と、 フライの「ブリ」と、なますの「打ち豆」「大根」 です。大根は、高等部からのプレゼントです。 よくかんで、味わって食べましょう。</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>カレーピラフ エネルギー(小) 477</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 754</li> <li>てりやきチキン たんぱく質(高) 29.8</li> <li>コールスローサラダ 脂質(高) 18.5</li> <li>ヨーグルト 食塩相当量(高) 2.5</li> <li>エネルギー(中) 600</li> </ul>
<p>15 【◎山形県 紹介献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 510</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 814</li> <li>◎とんじる たんぱく質(高) 29.8</li> <li>◎さけフライ 脂質(高) 20.7</li> <li>かみかみごまあえ 食塩相当量(高) 2.5</li> <li>◎ラフランスゼリー エネルギー(中) 645</li> </ul>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン エネルギー(小) 462</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 728</li> <li>いちごジャム たんぱく質(高) 29.9</li> <li>トマトとたまごのあじわいスープ 脂質(高) 28.2</li> <li>ささみチーズフライ 食塩相当量(高) 3.2</li> <li>きのこやさいのサラダ エネルギー(中) 580</li> </ul>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲティミートソース エネルギー(小) 528</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 847</li> <li>トビウオのいそべフライ たんぱく質(高) 36.9</li> <li>とうふサラダ 脂質(高) 23.1</li> <li>ミルメーク 食塩相当量(高) 3.0</li> <li>エネルギー(中) 669</li> </ul>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 488</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 774</li> <li>がんもどきと さといもの 脂質(高) 18.3</li> <li>わかめときりばしのすのもの 食塩相当量(高) 2.8</li> <li>ふりかけ エネルギー(中) 615</li> </ul>	<p>19 《ふるさと福井メニュー》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>いりどうふごはん エネルギー(小) 478</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 757</li> <li>ブリのカレーフライ たんぱく質(高) 28.4</li> <li>うちまめなます 脂質(高) 23.5</li> <li>食塩相当量(高) 2.9</li> <li>エネルギー(中) 602</li> </ul>
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 482</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 764</li> <li>うすあげのみそしる たんぱく質(高) 29.7</li> <li>ちくわの2しよあげ 脂質(高) 17.4</li> <li>とりにくとひじきのいために 食塩相当量(高) 3.4</li> <li>あじつけのり エネルギー(中) 607</li> </ul>	<p>~いつもありがとう~</p> <p>がつ こうとうぶ 2月の高等部さんからのプレゼントは、 だいちり ★大根 です。 スープや煮物、なますに使います。 1月は大雪の中、大根を収穫していただき ありがとうございました。大切に使います。</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン エネルギー(小) 484</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 767</li> <li>チョコクリーム たんぱく質(高) 30.3</li> <li>うちまめいりミネストローネ 脂質(高) 30.1</li> <li>チキンカツ 食塩相当量(高) 3.0</li> <li>キャベツのゆかりあえ エネルギー(中) 609</li> </ul>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん エネルギー(小) 500</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 797</li> <li>ちゅうかふうたまごスープ たんぱく質(高) 26.6</li> <li>あげぎょうざ 脂質(高) 26.7</li> <li>ささみとやさいのごまあえ 食塩相当量(高) 2.5</li> <li>エネルギー(中) 632</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレーライス エネルギー(小) 520</li> <li>ぎゅうにゅう エネルギー(高) 833</li> <li>ふくじんづけ たんぱく質(高) 24.6</li> <li>フルーツの ヨーグルトあえ 脂質(高) 18.3</li> <li>食塩相当量(高) 3.4</li> <li>エネルギー(中) 659</li> </ul>