



こんだて



太田区立桜谷中学校二部
校長 小島 宏一郎
栄養士 秋山 美智子

日	こんだて 献立名	飲物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	一口メモ	たんぱく質 脂質
1 火	★五目チャーハン ほうき棒さようざ ビーフンスープ	牛乳 たまご ★焼き豚 鶏肉	こめ おぎ 油 ごま油 はるさめ かたくりこ はるまきの皮 ビーフン	しょうが ねぎ にんじん グリーンピース(冷) キャベツ にんにく たまねぎ もやし たら チンゲンサイ 干しいたけ	ビーフンはお米から作られている麺です。 台湾や中国でよく食べられています。	660 kcal 26.8 g 20.4 g	
2 水	オレンジ風味フレンチ 豆とパスタのトマトシチュー あなご 青菜のサラダ	牛乳 たまご 鶏肉 いんげんまめ 大豆 まぐろ缶	食パン さとう パター 油 じゃがいも こむぎこ マカロニ	みかんジュース にんにく たまねぎ にんじん トマト 缶 マッシュルーム 缶 キャベツ こまつな もやし とうもろこし(冷) レモン きゅうり	今日のサラダには、寒い時期においしく 食べられる野菜をたくさん使っています。 寒さによって野菜がおいしくなります。	685 kcal 30.5 g 21.5 g	
3 木	やごめごはん かきたま汁 いわしのかば焼き 焼きなます 福豆	牛乳 大豆 鶏肉 油揚げ まいわし 木綿豆腐 たまご	こめ もち米 油 さとう かたくりこ	こまつな しょうが だいこん にんじん れんこん ねぎ ブロッコリー	やごめごはんはもち米とうるち米と部分の 炒った大豆を入れて炊いたごはんです。	691 kcal 32.8 g 25.9 g	
4 金	タコライス ★クリームシチュー くだもの	ジュ ア ジョア 鶏ひき肉 大豆 シュレッドチーズ 鶏肉 ★ベーコン 脱脂粉乳 パルメザンチーズ	こめ おぎ オリーブ油 じゃがいも 油 バター こむぎこ	キャベツ ミニトマト にんじん マッシュルーム 缶 パセリ にんにく たまねぎ はっさく	タコライスは、メキシコ料理のタコス をアレンジしたものです。 ごはんにのせた沖縄県のご当地グルメです。	745 kcal 32.8 g 17.4 g	
7 月	ごはん 韓国風海苔佃煮 さかないそあ 魚の磯部揚げ なげんに 筑前煮 おしる 吉野汁	牛乳 まだら 焼きのり 鶏肉 かつお削り節 こんぶ	こめ ごま油 白ごま さとう かたくりこ 油 板こんにやく さといも	にんにく しょうが ごぼう にんじん れんこん 干しいたけ さやえんどう はくさい だいこん	筑前煮は福岡県の郷土料理です。筑前とは むかしちめい 福岡県 昔の地名で福岡県のことを指します。	725 kcal 35.1 g 23.2 g	
8 火	キムチ丼 マロニースープ あなご 青のりビーンズポテト	牛乳 鶏肉 たまご 大豆 あおのり	こめ おぎ ごま油 白ごま さとう油 かたくりこ くずきり じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ はくさい(キムチ漬け) にんにく にんじん チンゲンサイ	あなごのりビーンズポテトは茹で大豆・じゃがいも にかたくり粉をまぶして揚げたものです。	703 kcal 34.0 g 20.1 g	
9 水	上海焼きそば シウマイ 中華風コーンスープ	牛乳 鶏肉 おきえび 大豆 たまご	中華めん 油 ごま油 かたくりこ しゅうまいの皮	にんじん 干しいたけ キャベツ もやし 揚げごぼう チンゲンサイ しょうが こまつな たまねぎ クリームコーン缶 とうもろこし(冷)	「ソース焼きそば」とはひと味がしょうゆ とオイスターソース風味の焼きそばです。	677 kcal 33.7 g 19.9 g	
10 木	そぼろごはん 揚げごぼうサラダ さつまい	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ かつお削り節 みそ	こめ さとう 油 さつまいも 板こんにやく	しょうが こまつな ごぼう にんじん キャベツ だいこん ねぎ みずな	ごぼうには食物繊維が多く含まれています。 腸の調子を整え便秘の改善に効果があります。	698 kcal 27.9 g 25.9 g	
14 月	チョコかけパン じゃこサラダ ★ポトフ ヨーグルトゼリーのいちごソース	牛乳 ★ベーコン 鶏肉 ちりめんじゃこ 粉寒天 ヨーグルト	ミルクパン チョコレート オリーブ油 じゃがいも アーモンド 油 さとう	セロリー にんにく にんじん キャベツ かぶ もやし きゅうり とうもろこし(冷) たまねぎ いちごジャム レモン(果汁)	レモンは免疫力を上げて風邪を予防する ビタミンCや、疲労回復に効果があるクエン酸 が多く含まれています。	693 kcal 24.1 g 27.4 g	
15 火	ミートドリア 野菜と豆のスープ くだもの	牛乳 鶏肉 シュレッドチーズ ひよこめ	こめ パター 油 こむぎこ	にんにく しょうが にんじん キャベツ とうもろこし(冷) ポンカン たまねぎ	春先に人気の柑橘類「デコポン」の親でも ある「ポンカン」はインド原産の柑橘で、 中国、台湾をへて鹿児島島に伝来しました。	688 kcal 28.2 g 25.2 g	
16 水	ごはん スコッチエッグ ★野菜炒め みそ汁	ジュ ア ジョア 鶏肉 たまご ★ベーコン 油揚げ みそ	こめ こむぎこ パンこ 油	にんじん キャベツ もやし 青ピーマン かぶ ぶなしめじ こねぎ たまねぎ	みそは大豆から作られている、日本の伝統的な 調味料です。1300年以上前から使われていた といわれています。	700 kcal 30.2 g 23.2 g	
17 木	カレーライス こまつな 小松菜けんちゃん くだもの	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ ちりめんじゃこ	こめ おぎ 油 じゃがいも こむぎこ バター さとう	にんにく しょうが セロリー にんじん こまつな いよかん たまねぎ	「こまつなけんちゃん」の「けんちゃん」は 炒め物に豆腐を入れた料理「けんちゃん」が なまったと言われています。	721 kcal 25.0 g 20.8 g	
18 金	しっぽうどん チキンナゲット さんかく 三色おひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお削り節 豆腐	うどん さといも 油 こむぎこ マヨネーズ さとう	にんじん だいこん ごぼう 干し椎茸 ねぎ はくさい ほうれんそう	しっぽうどんは香川県の郷土料理で野菜を たっぷり使用した秋から冬にかけての料理です。	695 kcal 31.0 g 35.2 g	
21 月	ごはん さばの味噌煮 ごもく 五目さんびら さわわん 沢煮	牛乳 さば みそ 鶏肉 こんぶ かつお削り節 絹ごし豆腐	こめ さとう こんにやく あぶら ごま油 かたくりこ	しょうが ごぼう にんじん れんこん とうがらし(乾) たけのこ こまつな ねぎ	沢煮は野菜や肉など多くの材料を使って 作った汁ものです。昔、多いということ を「さわ」といったことからこの名がついたと いわれています。	676 kcal 36.0 g 20.7 g	
22 火	★メキシカンライス たまごのココット アーモンドサラダ くだもの	牛乳 鶏肉 ★ウィンナー たまご 生クリーム かつお削り節	こめ おぎ パター 油 アーモンド さとう	マッシュルーム 缶 にんじん ねぎ パセリ キャベツ もやし きゅうり たまねぎ はっさく	「メキシカンライス」はメキシコの郷土料理 です。スパイシーなカレーの香りが食欲を そそります。	691 kcal 26.3 g 28.4 g	
24 木	チキンカツ丼 しんぶん 塩昆布和え はなまる汁	ジュ ア ジョア 鶏肉 たまご 塩昆布 など かつお削り節 こんぶ	こめ おぎ 油 こむぎこ パンこ さとう ごま油 焼きふ(花ふ)	たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい もやし こまつな 干しいたけ 糸みつば	とりには食べる部分によって栄養が 違いますが、どの部分にも血液や筋肉を つくる「たんぱく質」が多く含まれています。	699 kcal 30.8 g 15.8 g	
25 金	洋風炊き込みごはん 照り焼きハンバーグ ジュリエンスープ	牛乳 鶏肉 おきえび たまご	こめ おぎ パター 油 パンこ さとう かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム 缶 トマト セロリー キャベツ しょうが	ジュリエンスープのジュリエンはせん切り という意味です。野菜たっぷりのスープです。	681 kcal 31.3 g 21.6 g	
28 月	麻婆丼 ワンタンスープ くだもの	牛乳 鶏肉 大豆水煮 木綿豆腐	こめ おぎ 油 かたくりこ ごま油 ワンタンの皮	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ こねぎ にんじん もやし はくさい バイナップル	麻婆豆腐は中国料理です。中国の麻婆豆腐は にんにく 辛い 日本のものより辛いといわれています。	692 kcal 31.0 g 20.0 g	

★印のある食品・メニューには豚肉、豚加工品を使用しています。

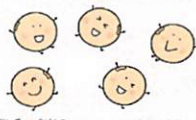
☆献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の
白のごとで、季節のかわる節目の白です。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
とで悪いはらい、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。



大豆は畑の肉



大豆は良質のたんぱく質を多く含んで
いるため、「畑の肉」とも呼ばれていま
す。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、
納豆などの原料として、昔から日本で
食べられてきた身近な食品です。

2月6日(日)…海苔の日

「郷土の歴史をつなぐのりを味わう海苔の日」
伝統ある地元の産業・日本の食文化にふれる食育の
プロジェクトの一環として2月7日(月)に
大森本場乾海苔共同組合さんより海苔の提供が
あります。この日はこの海苔を使用し
「韓国風海苔佃煮」を作ります。海苔は「海の野菜」
「1日2枚で医者知らず」といわれているくらい
良質なタンパク質・ビタミン・鉄分・食物繊維など
体の健康に大切な成分を多く含んだ自然食品です。
毎日の食事に意識して取り入れたいですね。