

令和5年2月



入善町教育委員会
入善町立黒東小学校

当番	日曜	献立名	食品名		
			赤(血や肉をつくる)	黄(力や体温となる)	緑(体の調子を整える)
クラス給食(クラスごとの当番)	1 水	ごはん ぎゅうにゅう マカロニスープ ぶたにくのスタミナのため そえやさい みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	★こめ でんぶん さとう こめあぶら じゃがいも マカロニ	★にんじん こまつな たまねぎ しめじ あおピーマン にんにく キャベツ ブロッコリー みかん
	2 木	ごはん ぎゅうにゅう サンラータン はるまき ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	★こめ はるさめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら こむぎこ こめこ	たけのこ ★にんじん チンゲンサイ ★ねぎ きゅうり キャベツ しょうが しいたけ
	3 金	ごはん ぎゅうにゅう すいとん いわしのしょうがに やさいのバターいため せつぶんまめ	ぎゅうにゅう うすあげ とりにく いわし せつぶんまめ	★こめ しらたまこ こむぎこ こめあぶら バター	はくさい ★にんじん ★ねぎ しめじ ごぼう キャベツ もやし とうもろこし さやいんげん しょうが
	6 月	ごはん ぎゅうにゅう かすじる わかさぎフリッター ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすあげ ★みそ わかさぎ あおのり だいたず	★こめ こんにやく ★さつまいも こめあぶら ごま こむぎこ でんぶん さけかす パンこ	だいこん ★にんじん ★ねぎ はくさい きゅうり あかじそ
	7 火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげとやさいのみそしる とりにくのごまだれ ナムル いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう あつあげ ほしわかめ ★みそ とりにく ヨーグルト	★こめ さとう ごま ごまあぶら	だいこん ★にんじん ★ねぎ しめじ こまつな もやし いちご
	8 水	ごはん ぎゅうにゅう かまぼこのすましじる ぶりのゆずみそかけ かわりきんぴら	ぎゅうにゅう もめんどうふ かまぼこ ぶり ぶたにく ★みそ	★こめ さとう じゃがいも こんにやく こめあぶら	えのきたけ ほうれんそう ★ねぎ ゆず ★にんじん さやいんげん
	9 木	ふゆやさいかレー ぎゅうにゅう ハムステーキ さいかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	★こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら さとう カレールウ	にんにく しょうが だいこん みかん たまねぎ ★にんじん ごぼう カリフラワー りんご はくさい きゅうり ほしぶどう
	10 金	ごはん ぎゅうにゅう くきわかめスープ とりのからあげ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう くきわかめ もめんどうふ とりにく	★こめ でんぶん こめあぶら ごま さとう ごまあぶら こめこ	たけのこ ★にんじん たまねぎ しょうが だいこん とうもろこし きゅうり
	13 月	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごスープ えびシューマイ みそドレサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ★みそ とりにく シューマイ	★こめ はるさめ さとう こめあぶら でんぶん	チンゲンサイ ★にんじん ★ねぎ たまねぎ きゅうり はくさい とうもろこし
	14 火	ごはん ぎゅうにゅう しらたまだんごじる さかなのかばやき ひじきのごまあえ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう うすあげ ★みそ メルルーサ ほしひじき	★こめ しらたまもち でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま こめこ ガトーショコラ	はくさい ★にんじん えのきたけ ★ねぎ しょうが こまつな もやし
	15 水	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ チンジャオロース ふかしいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	★こめ ワンタン でんぶん こめあぶら ★さつまいも	はくさい もやし ★にんじん ★ねぎ しょうが あおピーマン たけのこ
	16 木	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが あかうおのしおこうじやき キャベツのごまこんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかうお ★だいたず こんぶ	★こめ じゃがいも こんにやく こめあぶら さとう ごま ★しおこうじ	★にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ
	17 金	～New膳の日～ くるまいのいろどりごはん ぎゅうにゅう みそしる ぶたにくのしょうがいため プチヴェール入りポテトサラダ		ぎゅうにゅう しらす うすあげ ★みそ ぶたにく	えだまめ とうもろこし ★にんじん こまつな だいこん ★ねぎ たまねぎ あおピーマン しょうが きゅうり ★プチヴェール
	20 月	ごはん ぎゅうにゅう さげのマスタードやき だいこんとさといものそぼろに さんしょくおひたし とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さけ ★みそ	★こめ さといも さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ ごま プリンタルト	だいこん たまねぎ ★にんじん しょうが こまつな もやし
	21 火	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ やきぎょうざ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう もめんどうふ ぶたにく ★みそ とりにく	★こめ さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ こむぎこ	しょうが にんにく ★ねぎ たまねぎ しめじ たけのこ ★にんじん なら きゅうり キャベツ しょうが
22 水	入善とみさん(童×3)の日 ごはん ぎゅうにゅう だいたずのいそに とりのてりやき ごますあえ		ぎゅうにゅう ぶたにく ★だいたず うすあげ ほしひじき とりにく	★こめ じゃがいも こんにやく こめあぶら さとう ごま	ごぼう ★にんじん さやいんげん しょうが こまつな もやし
23 水	天皇誕生日				
24 金	ごはん ぎゅうにゅう とうふとわかめのみそしる あまからとんかつ はりはりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ ★みそ ほしわかめ	★こめ じゃがいも こむぎこ パンこ こめあぶら さとう	★にんじん ★ねぎ きりぼしだいこん こまつな キャベツ しょうが	
27 月	ごはん ぎゅうにゅう コーンチャウダー ミートボール ブロッコリーとエリンギのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム とりにく	★こめ じゃがいも こめあぶら こめこ さとう	たまねぎ ★にんじん とうもろこし キャベツ ブロッコリー エリンギ にんにく しょうが	
28 火	しょうごはん ぎゅうにゅう ねぎたつぷりうどん いかのてんぶら しやしきやきあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすあげ	★こめ うどん こめあぶら こむぎこ でんぶん	★にんじん しめじ ★ねぎ キャベツ もやし きゅうり たくあん	

今月の地産産食材 : (★印) こめ・くるまい・みそ・だいたず・ねぎ・さつまいも・にんじん・プチヴェール

都合により献立を変更することがあります

食事のマナーを見直そう!

よい姿勢で食べましょう

- お箸の使い方に気を付けましょう。
- おわんや小さい器は手に持って食べましょう。
- 机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。
- 足の裏は床につけましょう。
- 口をとして、よくかんで食べましょう。
- クチャクチャと音をさせないで、よくかんで食べ物を口にいれずに飲み込み過ぎない。
- いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。
- 机にひじきつかないようにしましょう。

今月の『New膳の日』より
プチヴェール入りポテトサラダ

今月の『New膳の日』は、入善産プチヴェールを使った『プチヴェール入りポテトサラダ』です。

プチヴェールはフランス語で「小さな緑」という意味をもつ、日本で生まれた野菜です。味にくせがなく、加熱するとほんのり甘くなるのが特徴です。旬は冬で緑のバラのような見た目をしています。

プチヴェールには、β-カロテンやビタミンC、鉄、カルシウム、食物繊維など栄養がバランス良く豊富に含まれており、肥満予防や美肌効果、便秘を解消する効果があります。

短時間の加熱調理で食べることができるため、茹でてサラダにしたり、炒めたりして食べるのがおすすめです。