



給食だより

R4.1.31 旭川市立大有小学校

《黄の食べ物=体温や体を動かす力になる》《赤の食べ物=体の筋肉・血・骨をつくる》《緑の食べ物=体の調子を整えたり抵抗力をつける》

	こんだて	黄	赤	緑		こんだて	黄	赤	緑
1日火	ごはん 牛乳 生揚げのマーボー炒め 辛子あえ	ごはん 三温糖 でん粉 油	牛乳 豚肉 生揚げ 大豆 みそ	にんじん 玉ねぎ 椎茸 ピーマン 生姜 もやし	15日火	ごはん 牛乳 小松菜のふわふわ卵汁 チャブチェ みかん	ごはん パン粉 でんぷん ごま 春雨 三温糖 油 ごま油	牛乳 卵 豚肉	にんじん しめじ 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ にんにく ピーマン みかん
2日水	ソフトフランスパン 牛乳 ニョッキのクリーム煮 ソーセージ ブロッコリードレッシングあえ	パン 米粉 マッシュポテト 油	牛乳 ベーコン ソーセージ	玉ねぎ パセリ にんじん ブロッコリー	16日水	米粉丸コッペ切込みパン 牛乳 クラムチャウダー メンチカツ 温野菜ソースあえ	パン じゃがいも マーガリン 小麦粉 白絞油	牛乳 あさり スキムミルク 生クリーム メンチカツ	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ
3日木	ごはん 牛乳 八宝菜 シューマイ(2こ) 節分豆	ごはん 三温糖 油 でん粉	牛乳 うずら卵 豚肉 えび いか シューマイ 節分豆	玉ねぎ 白菜 にんじん ピーマン きくらげ	17日木	ごはん 牛乳 豚汁 かまぼこの照り煮	ごはん じゃがいも こんにゃく 三温糖 黒砂糖 でん粉	牛乳 焼き豆腐 みそ 玉天	大根 玉ねぎ にんじん 長ねぎ ごぼう
4日金	小ごはん 牛乳 しっぽくうどん ちくわのいそべあげ バナナ	ごはん うどん 三温糖 白絞油	牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪の磯辺あげ	大根 ごぼう にんじん 長ねぎ れんこん バナナ	18日金	米粉小コッペパン 牛乳 焼きそば チキンナゲット(2こ) えだまめ	パン ラーメン 白絞油	牛乳 豚肉 チキンナゲット	にんじん キャベツ 玉ねぎ キクラゲ えだまめ
7日月	むぎごはん 牛乳 シーフードカレー 福神漬 フルーツのゼリーあえ	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 マーガリン ぶどうゼリー	牛乳 いか えび	にんじん 生姜 トマト 玉ねぎ 福神漬 みかん パイン	21日月	むぎごはん 牛乳 チキンカレー 福神漬 フルーツポンチ	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 マーガリン 白玉もち	牛乳 鶏肉 寒天	玉ねぎ にんじん 生姜 福神漬 みかん パイン
8日火	ごはん 牛乳 鶏ちゃんこ汁 にしんおろし煮	ごはん じゃがいも こんにゃく ごま 油	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 大豆 にしんおろし煮	大根 白菜 にんじん 長ねぎ ごぼう 生姜	22日火	ごはん 牛乳 炒り豆腐 さばみそ煮	ごはん 三温糖 油	牛乳 豚肉 たまご 豆腐 さばみそ煮	にんじん 玉ねぎ
9日水	あげパン 牛乳 華風スープ オムレツ チーズ	パン アーモンド 三温糖 ごめ油 春雨 でんぷん	牛乳 きなこ 豚肉 オムレツ チーズ	にんじん 長ねぎ 玉ねぎ 椎茸 もやし	24日火	ごはん 牛乳 すき焼き 小松菜のごまあえ	ごはん 三温糖 しらたき 黒砂糖 ごめ油 ごま	牛乳 豚肉 焼き豆腐 焼き竹輪	長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 ほうれん草
10日木	ごはん 牛乳 豆腐チゲ おひたし	ごはん しらたき ごま油 ごま	牛乳 豆腐 みそ 豚肉	ごぼう にんじん 白菜 しめじ 長ねぎ もやし	25日金	米粉バターパン 牛乳 きくらげスープ いかのケチャップあえ バナナ	パン 春雨 ごま油 じゃがいも 白絞油 米粉	牛乳 ベーコン 豆腐 いか	にんじん きくらげ 白菜 玉ねぎ 椎茸 ピーマン バナナ
14日月	むぎいりわかめごはん 牛乳 そぼろ煮 切干大根のナムル	ごはん じゃがいも 三温糖 黒砂糖 油 ごま油 ラー油	牛乳 わかめ 豚肉	にんじん ホールコーン グリーンピース 切干大根 生姜 ほうれん草	28日月	ごはん 牛乳 豚肉と芋の南蛮煮 中華あえ 納豆	ごはん じゃがいも こんにゃく 三温糖 ごま 油 ごま油	牛乳 豚肉 みそ 納豆	にんじん ごぼう もやし

2月3日は節分です。立春の前日、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味します。

節分でまく豆は「大豆」。大豆には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。

また、みそやしょうゆ、豆腐や油揚げなど、いろいろな調味料や食材に変身して日本の食を支えています。

給食でも多様していますが、家庭でも積極的に大豆や大豆製品をとり入れてみましょう。



2月の給食目標

「食べものと健康について
考えよう」

