



2がつのこんだて

前半



平成29年2月

小平市立鈴木小学校

校長 永井 義明

日	主 食	の み も	おかずなど	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	調味料など
1・水	煮込みうどん	牛乳	豚肉と生揚げのみそ炒め 開口笑	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 豚肉 生揚げ みそ 大豆	生めん なたね油 きび糖 ごま油 小麦粉 白ごま	しょうが にんにく しいたけ 長ねぎ にんにく たまねぎ ほうれんそう もやし	しょうゆ 酒 塩 酢 しょうゆ けずり節 トウバンジャン ベーキングパウダー
2・木	ハーブトースト	牛乳	フィッシュアンドチップス オニオンスープ コールスロー	牛乳 モウカザメ ベーコン	パン マーガリン 小麦粉 でん粉 じゃがいも なたね油 きび糖	パセリ にんにく たまねぎ にんにく はくさい ホールコーン 小松菜 キャベツ きゅうり だいこん	オレガノ 塩 こしょう ワイン しょうゆ 豚骨 鶏骨 酢 しょうゆ
3・金	大豆ごはん	牛乳	いわしの甘みそかけ 豚汁	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ いわし みそ 豚肉 豆腐	七分つき米 なたね油 白ごま でん粉 小麦粉 きび糖 さといも	にんにく しいたけ しょうが たまねぎ 長ねぎ りんご ごぼう だいこん 小松菜	酒 塩 しょうゆ ソース みりん トマトケチャップ けずり節
6・月	コーントースト	牛乳	ベーコン煮 大根サラダ	牛乳 ハム ベーコン うずら卵	パン なたね油 マヨネーズ じゃがいも はるさめ 白ごま きび糖 ごま油	ホールコーン たまねぎ パセリ にんにく はくさい 小松菜 だいこん きゅうり にんにく	こしょう 塩 豚骨 鶏骨 しょうゆ 酢
7・火	ハヤシライス	牛乳	小平野菜のサラダ くだもの	牛乳 豚肉	七分つき米 なたね油 小麦粉 きび糖	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんにく トマトピューレ マッシュルーム 小松菜 はくさい りんご	ワイン 塩 こしょう ソース トマトケチャップ デミグラスソース 豚骨 鶏骨 酢 しょうゆ
8・水	大根茶めし	牛乳	おでん 白菜の和風サラダ	牛乳 油揚げ ちくわ 揚げボール うずら卵 こんぶ みそ	七分つき米 さといも ちくわ きび糖 なたね油	だいこん 小松菜 こんにゃく はくさい きゅうり にんにく	酒 塩 しょうゆ みりん けずり節 こしょう 酢
9・木	トマトラーメン	牛乳	小魚のから揚げ 中華和え くだもの	牛乳 豚肉 はたはた 茎わかめ	蒸し中華めん なたね油 きび糖 小麦粉 でん粉 ごま油 白ごま	にんにく しょうが 長ねぎ ホールトマト にんにく はくさい もやし 小松菜 なつめかん	トウバンジャン トマトケチャップ 酒 塩 こしょう しょうゆ 豚骨 鶏骨 オイスターソース 八角 酢 唐辛子
10・金	わかめごはん	牛乳	揚げ豆腐 こんにゃくの酢の物 みそ汁	牛乳 わかめ 豆腐 鶏肉 ひじき たまご みそ	七分つき米 なたね油 きび糖 白ごま じゃがいも	にんにく 長ねぎ キャベツ 小松菜 サラダこんにゃく はくさい だいこん たまねぎ	塩 しょうゆ 酒 みりん 酢 けずり節
13・月	たまごクッパ	牛乳	魚のピリ辛焼き ナムル	牛乳 鶏肉 たまご みそ さば	七分つき米 ごま油 きび糖 なたね油 白ごま	しょうが だいこん にんにく もやし えのきたけ 長ねぎ 小松菜 にんにく キャベツ ほうれんそう	酒 コチジャン けずり節 しょうゆ トウバンジャン
14・火	ペペロンチーノ	牛乳	ミネストローネ セサミチョコケーキ	はっごうにゅう 鶏肉 ベーコン 大豆 牛乳	スパゲティ なたね油 ホットケーキミックス 上白糖 白ごま ビュアココア	にんにく たまねぎ 小松菜 キャベツ だいこん にんにく ホールトマト パセリ	塩 ワイン 唐辛子 こしょう しょうゆ 豚骨 鶏骨

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。



2月3日は節分です

まだまだ寒い日が続きそうですが、2月3日は節分です。そして節分の翌日は立春です。

節分の日に豆をまく習慣は室町時代頃から始まったとされます。鬼を追ひ払うためにまく豆には、悪いものに勝つ強い力があると信じられて

いたそうです。現在では大豆の栄養は健康効果が高いことで注目されています。しっかり食べて元気いっぱい！暖かい春をむかえましょう！

大豆の食べ方

大豆

節分の豆まきには「大豆」です。大豆は和食に欠かせない食材で、昔から、さまざまな形に加工されて食べられてきました。たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなど、栄養豊富で「畑の肉」ともいわれています。

ほかにはどんな食べ方があるかな？

大豆から作られる食品



2がつのこんだて

後半



平成29年2月
小平市立鈴木小学校
校長 永井 義明

日	主 食	の み も の	おかずなど	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	調味料など
15・水	スパイシー フィッシュサンド	牛乳	中華スープ ビーンズサラダ	牛乳 あじ たまご 豚肉 豆腐 大豆	パン 小麦粉 パン粉 なたね油 ごま油 きび糖 白ごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ 小松菜 きゅうり ホールコーン	ワイン 塩 こしょう パプリカ カレー粉 ガラムマサラ ソース 酒 しょうゆ 豚骨 鶏骨 酢 しょうゆ
16・木	麦ごはん	牛乳	四川豆腐 ごまあえ	牛乳 豆腐 豚肉	七分つき米 押し麦 なたね油 きび糖 ごま油 でん粉 白ごま	たまねぎ にんじん 小松菜 しいたけ にんにく しょうが ちんげんさい たけのこ もやし	しょうゆ 塩 酒 唐辛子 酢
17・金	豚丼	牛乳	春雨の甘酢かけ かきたま汁	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 たまご	七分つき米 なたね油 きび糖 白ごま はるさめ でん粉	ごぼう たまねぎ こんにゃく しいたけ しょうが いんげん ホールコーン きゅうり にんじん 小松菜 しめじ 長ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 塩 酢 こんぶ けずり節
20・月	ごはん	牛乳	ごま昆布 魚のみそだれかけ みぞれ汁	牛乳 こんにゃく さば みそ 豚肉	七分つき米 きび糖 白ごま 小麦粉 でん粉 なたね油 さといも	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく なめこ 長ねぎ ほうれんそう だいこん	みりん しょうゆ 酢 酒 唐辛子 塩 けずり節
21・火	クリーム スパゲティ	牛乳	ごまドレッシングサラダ くだもの	牛乳 鶏肉 むきえび いか 生クリーム わかめ	スパゲティ なたね油 バター 小麦粉 白ごま きび糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう キャベツ 小松菜 にんじん もやし ホールコーン なつみかん	塩 ワイン こしょう しょうゆ 酢
22・水	ごはん	牛乳	チンジャオロース 豆腐とわかめのスープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	七分つき米 なたね油 きび糖 ごま油 でん粉	たまねぎ にんじん もやし たけのこ しいたけ 長ねぎ ピーマン にんにく しょうが	しょうゆ オイスターソース みりん 塩 酒 こしょう けずり節
23・木	パエリア	牛乳	ジュリアンスープ マーマレードポテト	牛乳 むきえび いか 鶏肉 ベーコン	七分つき米 なたね油 オリーブ油 スパゲティ さつまいも	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン セロリ はくさい だいこん パセリ マーマレード	ターメリック カレー粉 ワイン 塩 こしょう しょうゆ 豚骨 鶏骨
24・金	丸パン	牛乳	鉄カルコロッケ(ごまソース) ゆでキャベツ コーンスープ・くだもの	牛乳 ツナ缶 ひじき たまご 鶏肉	パン じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 なたね油 でん粉 白ごま	ほうれんそう たまねぎ キャベツ にんじん だいこん ホールコーン クリームコーン 小松菜 なつみかん	塩 こしょう ソース 酒 しょうゆ 鶏骨
27・月	ごま麦ごはん	牛乳	いかのチリソース 小松菜とたまごのスープ	牛乳 いか 鶏肉 たまご	七分つき米 押し麦 ごま油 白ごま 小麦粉 でん粉 なたね油 きび糖	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ にんじん 小松菜 もやし	塩 酒 こしょう しょうゆ トウバンジャン トマトケチャップ けずり節
28・火	さといもごはん そぼろあんかけ	牛乳	ししゃもの南蛮漬け 田舎汁	牛乳 油揚げ 豚肉 ししゃも 豆腐	七分つき米 さといも なたね油 きび糖 でん粉 ごま油	しょうが にんじん 長ねぎ こんにゃく ほうれんそう ごぼう だいこん 小松菜 たまねぎ えのきたけ	塩 酒 みりん しょうゆ 酢 けずり節

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。

旬の味 冬野菜を 食べよう

寒さや乾燥、雪など、作物にとっても過ごしにくい冬は、土の中で育つ根菜類と、霜にあたることで甘みや栄養が増す、ほうれん草や白菜などの葉物野菜(葉茎菜類)が旬を迎えます。冬にとれる野菜には、体を温める効果があったり、便秘を防ぐ食物繊維、風邪の予防に役立つビタミンAやCを含んでいるものが多いです。鍋料理やスープにして、体の中から温まりたいですね。

冬に美味しい野菜



白菜



にんじん



ごぼう



ねぎ



カリフラワー



かぶ



せり



春菊



小松菜



ブロッコリー



カリフラワー



ほうれん草