

平成29年2月 予定献立表



早島町立早島小学校

日 曜	献立名		赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品	
	しゅよく 主食	主菜・副菜・その他・牛乳	体をつくる		体の調子をととのえる		熱や力になる	
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
今日のめあて(食育の観点) 正しい手洗い方法を知ろう(心身の健康)								
1 (水)	ふわふわ丼	むぎ(麦ごはん ふわふわ丼の具) ほうれんそうのアーモンド和え みかん	たまご ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう みかん	ねぎ キャベツ	こめ むぎ ふ さとう	アーモンド
今日のめあて(食育の観点) ★★ リクエスト献立 ★★ うどんの材料について学ぼう(食品を選択する能力)								
2 (木)	ごもく 五目うどん	(うどん麺 ごもく 汁) こぶ和え たい焼き	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	たまねぎ キャベツ しめじ	にんじん もやし ほししいたけ	うどん たいやき こんにやく	
今日のめあて(食育の観点) 節分献立を食べ、節分まつわる風習を知ろう(食文化)								
3 (金)	むぎ 麦ごはん	いわし 鯛のしょうが煮 わかめのぬた 白玉麩のすまし汁 節分豆	いわし いか だいず みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが きゅうり えのきたけ	キャベツ にんじん たまねぎ	たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう ふ
今日のめあて(食育の観点) 古くから食べられている食べ物を知らう(食品を選択する能力・食文化)								
6 (月)	むぎ 麦ごはん	みそおでん くるみ 和え ひじきふりかけ	ぎゅうにゅう あつあげ うずらたまご ちくわ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき	にんじん キャベツ	だいこん もやし	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも	くるみ
今日のめあて(食育の観点) 旬の食べ物「れんこん」を味わおう(食品を選択する能力)								
7 (火)	こめ 米粉パン	とうふ 豆腐のカレーソテー れんこんサラダ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	にんじん れんこん とうもろこし グリーンピース	パン さとう	オリーブオイル マヨネーズ
今日のめあて(食育の観点) 給食当番の服装を見直し、清潔なエプロンで配膳しよう(心身の健康・社会性)								
8 (水)	むぎ 麦ごはん	よ 寄せ鍋 ちりめん すみそ 和え	とりにく やきとうふ みそ えび	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はくさい ねぎ えのきたけ	だいこん もやし キャベツ	こめ むぎ さとう	
今日のめあて(食育の観点) ★★ リクエスト献立 ★★ 体を温める方法を知ろう～ホットミルクの作り方～(心身の健康・食品を選択する能力)								
9 (木)	きなこ 揚げパン	かいそう 海藻サラダ カウボーイスープ	きなこ まぐろ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ にんじん マッシュルーム	もやし にんにく さやいんげん たまねぎ	パン じゃがいも きんときまめ さとう	サラダあぶら オリーブオイル
今日のめあて(食育の観点) 栄養素「ビタミンB2」のはたらきを知ろう(心身の健康)								
10 (金)	むぎ 麦ごはん	さば 鱈の塩焼き もやしのからし 和え 豆腐とじゃがいものみそ 汁	さば あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ にんじん ねぎ	もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	
今日のめあて(食育の観点) 旬の食べ物「はくさい」について学ぼう(食品を選択する能力)								
13 (月)	むぎ 麦ごはん	にくだんご はくさい にもの 肉団子と白菜の煮物 だいず 大豆とキャベツのマヨネーズ 和え	あつあげ だいず とりにく	ぎゅうにゅう	はくさい キャベツ ほししいたけ	にんじん さやいんげん	こめ むぎ こんにやく はるさめ さとう	マヨネーズ
今日のめあて(食育の観点) ★★ リクエスト献立 ★★ おやつの意味を知ろう(食事の重要性・食文化)								
14 (火)	こめ 米粉パン	とりにく 鶏肉のワイン煮 フライドポテト お 押し麦スープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ グリーンピース	たまねぎ とうもろこし	パン むぎ でんぶ じゃがいも	オリーブオイル サラダあぶら
今日のめあて(食育の観点) 食べ物の名前が使われている慣用語を知ろう(食文化)								
15 (水)	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにく あつあげ ちゅうかい 牛肉と厚揚げの中華炒め はるさめ 春雨サラダ	ぎゅうにゅう たまご あつあげ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース ほししいたけ	キャベツ もやし	こめ むぎ じゃがいも はるさめ さとう	ごまあぶら
今日のめあて(食育の観点) コールスルーサラダの作り方を知らう(食品を選択する能力)								
16 (木)	こめ 米粉パン	じゃがいものソース煮 コールスルーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ グリーンピース とうもろこし	にんじん キャベツ	パン マカロニ さとう じゃがいも	オリーブオイル マヨネーズ
今日のめあて(食育の観点) 朝ごはんの内容を見直そう(食事の重要性)								
17 (金)	むぎ 麦ごはん	ぶたにく だいこん にもの 豚肉と大根の煮物 ごしきあ 五色和え	ぶたにく チキンハム うずらたまご	ぎゅうにゅう	だいこん ほししいたけ とうもろこし もやし	にんじん さやいんげん キャベツ こまつな	こめ むぎ こんにやく さとう	ごまあぶら ごま
今日のめあて(食育の観点) 外国の食事のマナーを知ろう(社会性・食文化)								
20 (月)	むぎ 麦ごはん	まめほう はるさめ 麻婆春雨 だいこん 大根のごまだれ和え	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ほししいたけ だいこん	しょうが にんじん ねぎ もやし	こめ むぎ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま
今日のめあて(食育の観点) 日本型食生活を学ぼう(心身の健康・食文化)								
21 (火)	むぎ 麦ごはん	さけ こうみや 鮭の香味焼き ひじきの炒り煮 豚汁	さけ とうふ ひらてん みそ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	しょうが にんじん だいこん	しろねぎ さやいんげん ねぎ	こめ むぎ さとう さつまいも こんにやく	ごまあぶら
今日のめあて(食育の観点) パスタの名前を知ろう(食品を選択する能力・食文化)								
22 (水)	コロケサンド	(こめ 米粉パン コロケサンドの具) マカロニスープ	ポークハム	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ パセリ	にんじん とうもろこし	パン マカロニ じゃがいも さとう	サラダあぶら
今日のめあて(食育の観点) ★★ リクエスト献立 ★★ アイスクリームの材料を知ろう(食品を選択する能力)								
23 (木)	ごもく 五目炒飯	コーンスープ アイスクリーム	えび たまご ぶたにく だいず とりにく アイスクリーム	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんじん とうもろこし	ほししいたけ ねぎ たまねぎ	こめ むぎ さとう ごま	ごまあぶら ごま
今日のめあて(食育の観点) 米粉を使ったソフト麺を食べよう(食品を選択する能力)								
24 (金)	ソフト 麺 ミートソース	(ソフト めん ミートソース) ひよこ豆のサラダ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんにく にんじん トマト キャベツ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	ソフトめん さとう ひよこめ	オリーブオイル
今日のめあて(食育の観点) ★★ リクエスト献立 ★★ ビタミンCの体内での働きを知ろう(心身の健康)								
27 (月)	むぎ 麦ごはん	とりにく て や あ 鶏肉の照り焼き ごま和え じゃがいものみそ汁	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが もやし にんじん	キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま
今日のめあて(食育の観点) 「ご馳走さま」の意味を知り、心を込めてあいさつをしよう(感謝の心)								
28 (火)	こめ 米粉パン	ピーンチャウダー ツナマリネ	とりにく だいず まぐろ	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ もやし	にんじん マッシュルーム	パン きんときまめ さとう	オリーブオイル

※ この表は予定です。物資等の都合により変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※ 毎日の給食内容は、早島小学校ホームページ・右下にある「給食室から」でご覧いただけます。