

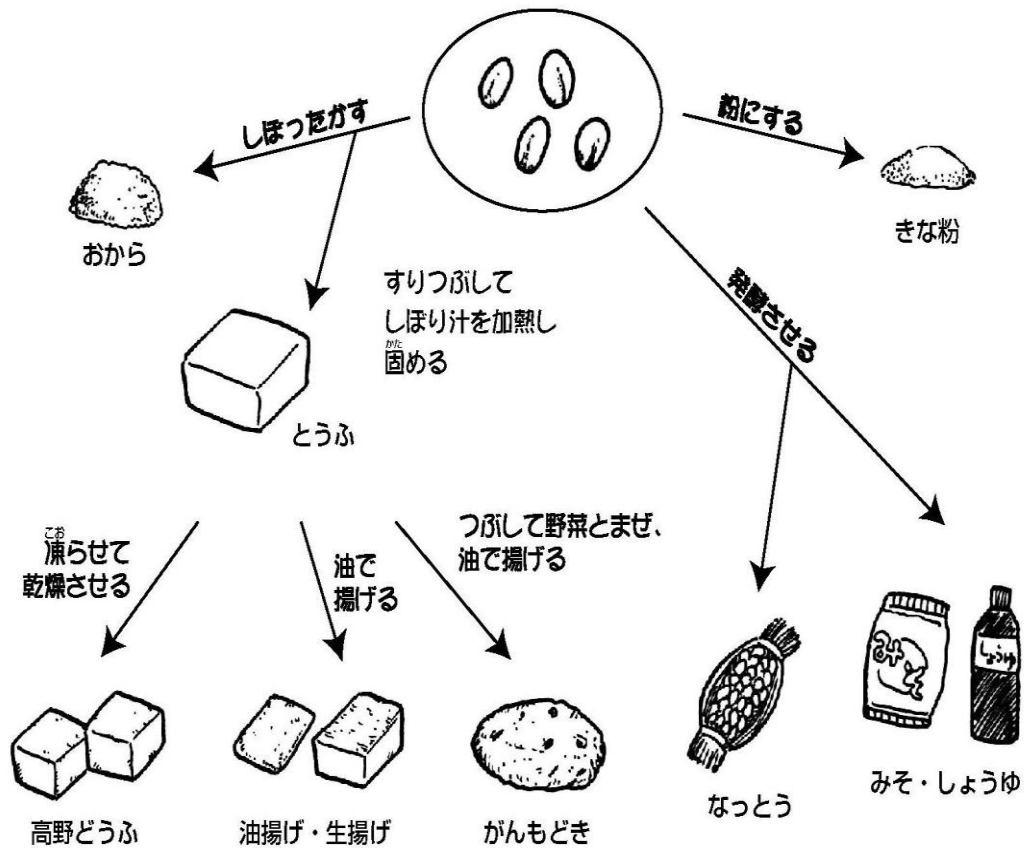
平成30年 2月 学校給食予定こんだてひょう

		長与町立長与小学校				NO. 1	
ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	ざ い り ょ う			エネルギー	kcal
			(赤) 血や肉のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子をととのえる	たんぱく質	g
1	木	コッペパン		コッペパン		595 21. 3	
		マーシャルビーンズ (チョコだいず)		マーシャルビーンズ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		アルファベットスープ	ベーコン	マカロニ	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ にんにく		
		オムレツきのこソース	オムレツ	さとう バター	マッシュルーム しめじ エリンギ たまねぎ		
2	金	ごはん		こめ		654 23. 4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		こんさいのごまじる	あぶらあげ むぎみそ	じゃがいも ごま	だいこん にんじん ごぼう ふかねぎ		
		いわしのうめに	いわしのうめに				
		べにだいこんのすのもの		さとう	だいこん べにだいこん		
		せつぶんまめ	せつぶんまめ				
5	月	むぎごはん		こめ むぎ		610 19. 8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース		
		きゅうりとひょうつるのすのもの	ひょうつる	はるさめ さとう	きゅうり		
6	火	コッペパン		コッペパン		649 27. 2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ポークビーンズ	ぶたにく ベーコン だいず	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん えだまめ		
		ささみのごまドレッシングサラダ	チキンほぐし	ごま あぶら さとう	きゅうり コーン		
7	水	ごはん		こめ		608 23. 6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		そうめんじる	とりにく	そうめん	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ		
		ぶたにくとあつあげのごまみそいため	ぶたにく あつあげ あかみそ	ごま ごまあぶら さとう あぶら	キャベツ にんじん しょうが にんにく		
8	木	コッペパン		コッペパン		613 25. 7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		はくさいのクリームスープ	ウインナー ぎゅうにゅう	マーガリン こむぎこ	はくさい たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム		
		しろぐちフライ	しろぐちフライ	あぶら			
		ほうれんそうのソテー	ベーコン	あぶら	ほうれんそう コーン		
9	金	むぎごはん		こめ むぎ		642 20. 6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ハヤシライス	ぎゅうにく ぶたにく	あぶら マーガリン こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース		
		だいこんサラダ		あぶら さとう	キャベツ だいこん にんじん		
		ぼんかん			ぼんかん		
13	火	こがたコッペパン		コッペパン		586 23. 4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		スパゲッティナポリタン	ぶたにく ベーコン	スパゲッティ	たまねぎ にんじん ピーマン		
		はなやさいのアーモンドサラダ		アーモンド ごまあぶら さとう	カリフラワー ブロッコリー		
14	水	むぎごはん		こめ むぎ		611 20. 8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ちくぜんに	とりにく	じゃがいも あぶら さとう	にんじん れんこん ごぼう いんげん こんにゃく しいたけ		
		ツナとたかなのあぶらいため	ツナ	あぶら さとう ごま	たかなづけ		
		はるか			はるか		

大豆のはなし

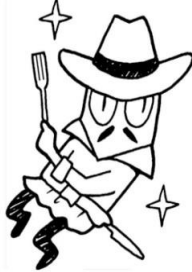
大豆の加工品には、どんなものがあるのでしょうか

2月3日は節分です。節分の豆まきに使うのは大豆ですね。大豆には、たんぱく質やビタミンがたくさんふくまれ、牛肉に負けない栄養があります。でも、大豆はそのまま食べると消化が悪く、栄養があまり吸収されません。そこで昔から、消化の良いように、いろいろな加工品が作られています。



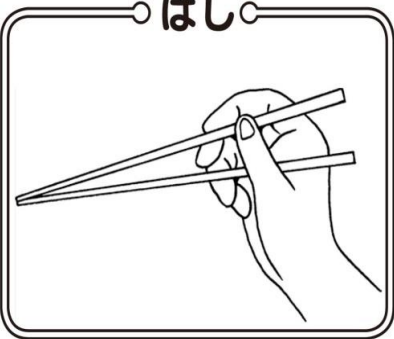
平成30年 2月 学校給食予定こんだてひょう

長与町立長与小学校						NO. 2	
ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	ざ い り ょ う			エ ネ ル ギ ー	kcal
			①赤血や肉のもとになる	②黄熱や力のもとになる	③緑体の調子をととのえる	たんぱく質	g
15	木	たまごパン		たまごパン		610 25. 8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やさいスープ	ベーコン		たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン		
		タラのオーロラに	たら(こなつき)	でんぷん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ えだまめ		
16	金	むぎごはん		こめ むぎ		678 22. 1	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ビーンズカレー	ぶたひきにく ぎゅうひきにく だいず ガルパンゾ スキムミルク	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく りんご		
		はくさいとみかんのサラダ		あぶら さとう	はくさい みかん		
19	月	むぎごはん		こめ むぎ		629 24. 1	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とうふのちゅうかに	とりにく とうふ	あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ キヌサヤ		
		ぎょうざ	ぎょうざ				
		もやしときゅうりのナムル		ごま ごまあぶら さとう	もやし きゅうり		
20	火	コッペパン		コッペパン		631 24. 6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		じゃがいものミルクに	ぶたにく ベーコン なまクリーム	じゃがいも バター あぶら	にんじん たまねぎ いんげん		
		ボイルウインナー	ウインナー				
		キャベツのピクルス		さとう あぶら	キャベツ きゅうり		
21	水	むぎごはん		こめ むぎ		628 27. 3	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		しらたまじる	とりにく	しらたまもち	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ		
		しろみざかなのみそマヨネーズやき	しろみざかな こめみそ	ノンエッグマヨネーズ さとう ごま			
		だいこんのひじきあえ	しそあじひじき		だいこん にんじん		
22	木	くろざとうパン		くろざとうパン		583 26. 6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		にらたまスープ	とりひきにく たまご はんぺん	でんぷん あぶら ごまあぶら	たまねぎ にら		
		やさいのオイスターソースいため	ぶたにく	あぶら	エリンギ たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ		
		さつまポテト		さつまポテト			
23	金	むぎごはん		こめ むぎ		635 19. 9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		なのはなのすいもの	とうふ はんぺん		たまねぎなのはな ふかねぎ		
		じゃがいものにくみそがらめ	ぶたひきにく ぎゅうひきにく あかみそ	じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ふかねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく		
26	月	ハムピラフ	ハム	こめ むぎ オリーブオイル	たまねぎ にんじん えだまめ	584 18. 6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		コーンチャウダー	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	じゃがいも	コーン たまねぎ インゲン		
		ほうれんそうとキャベツのサラダ		さとう あぶら	ほうれんそう キャベツ にんじん		
27	火	こがたコッペパン		コッペパン		583 26. 6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		みそラーメン	ぶたひきにく あかみそ	ラーメン ごまあぶら	しょうが もやし たまねぎ コーン きくらげ ふかねぎ		
		だいずとこざかなのあげに	にぼし だいず	でんぷん さとう あぶら ごま			
		りんご			りんご		
28	水	むぎごはん		こめ むぎ		653 23. 1	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ぎゅうにくとだいこんのべっこうに	ぎゅうにく ぶたにく あつあげ	あぶら さとう	だいこん にんじん こんにゃく		
		パンサンスウ	ハム	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	きゅうり		



ただ　しよく　じ
正しい食事マナー
み
身につけていますか？





はし



ナイフ・フォーク



スプーン

まずは、正しい持ち方ができているかチェック！　それから上手に使えるように練習してみよう。



食のこころわざ
ぜん　ぶ　はし　と
膳部そろって箸を取れ

しよく　じ　りよう　り
食事はすべての料理がそろってからのはしを
と　取れということから、物事は準備万端ととの
もの　ごと　じゆん　び　ばん　たん
のってからはじめよという意味。「膳部」とは
い　み　ぜん　ぶ
ぜん　に　の　せる　料理で「全部」にかけ合わせたもの。