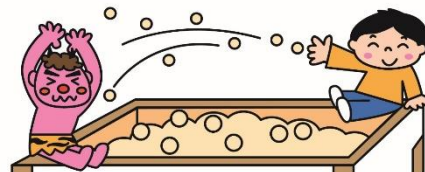


大豆パワーで元気に！！



5日(月) 福豆

福豆を食べて、自分の体にも福を呼び込みましょう。



ごはんといっしょに
食べるとさらに
パワーアップするよ！

2月3日は節分です。病気やけがをしないで、健康に過ごせるようにと願いをこめて、豆まきをします。豆まきの豆は、大豆です。大豆には災いや病気など悪いものを追い払う力があると信じられていたからです。日本人の健康を支えてきた“畑の肉”「大豆」のよさを見直し、大豆パワーを大いにとり入れましょう！

からだをつくるよ！

…質の良い「たんぱく質」が多い。

骨や歯をじょうぶにするよ！

…「カルシウム」と「鉄分」が多い。

疲れにくくするよ！

…糖質をエネルギーに変える「ビタミンB1」が多い。

コレステロールを下げるよ！

頭の働きをよくするよ！

…記憶力や集中力を高める「レシチン」が多い。

血行をよくし、老化を防ぐよ！

…体の中の酸化を防ぐ「ビタミンE」が多い。

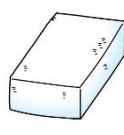
おなかですっきりするよ！

…「食物繊維」が多く、腸を刺激して便秘を防ぐ。

大豆の変身クイズ 次の食べ物で大豆からできていないものが2つあります。どれでしょう？



なっとう



とうふ



あぶらあげ



きなこ



はんぺん



みそ



しょうゆ



ゆば



とうにゅう



さつまあげ



こうやどうふ



あつあげ



がんもどき



おから

※こたえは下にあります。

ねらい	はしただつかた 箸を正しく使って食べよう	こんさいよし 根菜の良さを知ろう	にほんきょうどりようりあじ 日本の郷土料理を味わおう	かぜましよくじし 風邪に負けない食事を知ろう	たんぱく質の働きを知ろう
日(曜)				1日(木)	2日(金)
予定こんだて	2月は曜日ごとに 学校給食の「ねらい」 を決めています。	6年生のつくった献立！ 6年生は家庭科の授業で“一食分の献立”を立てました。班ごとに相談しながら「テーマ」にそって、赤黄緑の食材が入っているか確認をしたり、彩りに気を付けたり、旬の食材を取り入れたりして作成しました。調理の作業工程の関係上、変更した点もありますが、どれもすばらしい献立です。 全部で6回登場します！ どんなメニューが出るのかな？		ごはん 牛乳 メンチカツ <u>はくさいのわふうサラダ</u> <u>栄養満点ぐだくさんじるりんご</u> ★6年生の作成献立①★	こめこしょくパン 牛乳 <u>かぼちゃグラタン</u> <u>だいこんサラダ</u> <u>あさりのコンソメスープ</u> ★6年生の作成献立②★
きいろのなかま				ごはん パンこ あぶら さとう	こめこしょくパン マカロニ オリーブあぶら バター こむぎこ パンこ ドレッシング じゃがいも
あかのなかま				牛乳 ぶたにく ツナ とりにくだんご みそ	牛乳 ベーコン こなチーズ あさり
みどりのなかま				れんこん はくさい きゅうり コーン こんにゃく だいこん しめじ ねぎ にんじん りんご	かぼちゃ たまねぎ だいこん ほうれんそう コーン にんじん ブロッコリー はくさい
日(曜)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
予定こんだて	ごはん 牛乳 いわしのかばやき <u>キャベツのごまかけ</u> 【柴橋小選択献立】 はるさめスープ ふくまめ福豆	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき <u>ごぼうのごまサラダ</u> とうにゅうたんたんスープ *1・2年 給食なし*	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに <u>にんじんしりしり</u> 【沖縄県の料理】 なめこのかきたまじる	<u>わかめごはん</u> 牛乳 ほうれんそう入り あつやきたまご <u>きのこのにあえ</u> <u>あさりのみそしる</u> ★6年生の作成献立③★	<u>マーボーやきそば</u> 牛乳 かぼちゃコロッケ
きいろのなかま	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	ごはん ドレッシング ごま あぶら ごまあぶら	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごはん ごま さとう	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ じゃがいも パンこ あぶら
あかのなかま	牛乳 いわし だいず ベーコン	牛乳 ほっけ ささみ ぶたにく みそ とうにゅう	牛乳 とりにく ツナ たまご とうふ	わかめ 牛乳 たまご あぶらあげ あさり みそ とうふ	ぶたにく とうふ みそ 牛乳
みどりのなかま	キャベツ きゅうり にんじん つぼつけ はくさい ねぎ にら コーン えのき きくらげ	ごぼう もやし にんじん みずな ねぎ	にんじん パセリ なめこ ねぎ	ほうれんそう こまつな もやし にんじん しめじ ねぎ えのき	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ ねぎ にら かぼちゃ

2月の献立から

5日(月)キャベツのごまかけ
【柴橋小選択献立】

ねらい：
箸を正しく使って食べよう

キャベツのごまかけは豆が入っているから、一つぶずつ食べてほしいです。

20日(火)根菜汁
【三泉小選択献立】

ねらい：根菜の良さを知ろう

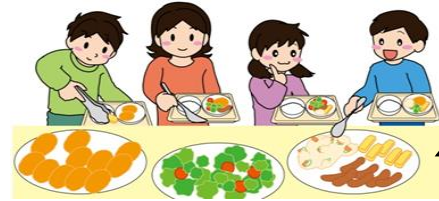
ねらいに合わせて、根菜をできるだけ多く入れたことや、冷えた体を温めてくれるような具材を入れたことが特徴です。献立を考えると、根菜かどうかを確かめるのが大変でした。根菜は歯ごたえがあります。よくかんで味わって食べてください。



6年生バイキング給食のお知らせ♪

「バイキング給食」は9年間の学校給食の中で1回です。良い思い出になるように、いろいろ食べて、楽しくすごしましょう！

14日(水)をお楽しみに☆



こんだては後日6年生にお知らせします。

ねらい	はしただつかた 箸を正しく使って食べよう	こんさいよし 根菜の良さを知ろう	にほんきょうどりょうりあじ 日本の郷土料理を味わおう	かせましょくじし 風邪に負けない食事を知ろう	たんぱくしつはたら たんぱく質の働きを知ろう
日(曜)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
予定こんだて	けんこくきねんひ 建国記念の日 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	けんさん 県産ぶたにくとこんさいの カレーライス 牛乳 けんさん 県産はくさいの フレンチサラダ	ごはん 牛乳 てりやきチキン ブロッコリーサラダ いしかりなべ風じる 【北海道の料理】 6年生バイキング給食	ごはん 牛乳 にしんかんろに けんさん 県産だいこんのもの さつまいもじる	きなこパン&ココアパン 牛乳 ツナサラダ けんさん 県産キャベツとチキンと ごぼうのうましおスープ
きいろのなかま		ごはん あぶら さとう	ごはん ドレッシング バター	ごはん あぶら さつまいも	コッパン あぶら さとう ドレッシング ごまあぶら
あかのなかま		ぶたにく チーズ 牛乳 ささみ	牛乳 とりにく ハム さけ とうふ みそ	牛乳 にしん あぶらあげ とりにく とうふ みそ	きなこ 牛乳 ツナ とりにく
みどりのなかま		にんにく たまねぎ にんじん だいこん ごぼう はくさい ブロッコリー パプリカ	ブロッコリー コーン パプリカ キャベツ こんにゃく ほししいたけ にんじん	だいこん にんじん こまつな こんにゃく ねぎ しょうが	だいこん パプリカ ブロッコリー キャベツ ごぼう にんにく しょうが
日(曜)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
予定こんだて	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日 (2/17分)	ごはん 牛乳 さけのしおやき ようふうおからに こんさいじる 【三泉小選択献立】	かしわめし【福岡県の料理】 牛乳 ぜいだのたまじ みずなののり風味あえ まめぶ風 ★6年生の作成献立④★	クリームスパゲティ 牛乳 かいそうサラダ みかん ★6年生の作成献立⑤★	てんのうたんじょうび 天皇誕生日 
きいろのなかま		ごはん オリーブあぶら じゃがいも	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら こま いもち	スパゲティ オリーブあぶら バター こむぎこ ドレッシング	
あかのなかま		牛乳 さけ おから ツナ チーズ あつあげ みそ	とりにく 牛乳 みそ のり やきとうふ あぶらあげ	ベーコン とりにく 牛乳 わかめ	
みどりのなかま		たまねぎ えのき ピーマン えだまめ だいこん にんじん	にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ キャベツ みずな なめたけ しめじ	たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム ブロッコリー キャベツ コーン みかん	
日(曜)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	
予定こんだて	ごはん チーズなっとう 牛乳 はるまき きりぼしだいこんの ガーリックいため キャベツのみそしる	ごはん 牛乳 まめ入りちくぜんに ブロッコリーと しらすのわふうあえ ちやしのワンタンスープ ★6年生の作成献立⑥★	ゆきわかまる 雪若丸ごはん 牛乳 しろみさかなの やさいあんかけ おひたし けんちんじる 【神奈川県料理】	ビビンバ 牛乳 トマトのかきたまスープ	
きいろのなかま	ごはん こむぎこ あぶら	ごはん あぶら ワンタン	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら さといも	ごはん あぶら ごまあぶら ごま	
あかのなかま	なっとう チーズ 牛乳 ぶたにく ベーコン あつあげ わかめ みそ	牛乳 とりにく だいず あげちりめん たまご	牛乳 ほき かまぼこ とうふ	ぎゅうにく 牛乳 ベーコン たまご	
みどりのなかま	たけのこ にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん にんにく キャベツ	たけのこ れんこん にんじん こんにゃく ごぼう ほししいたけ キャベツ ブロッコリー もやし ねぎ	もやし にんじん えのき ねぎしょうが キャベツ ほうれんそう だいこん ごぼう れんこん こんにゃく ほししいたけ	にんにく しょうが ぜんまい ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ セロリ トマト	

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。