

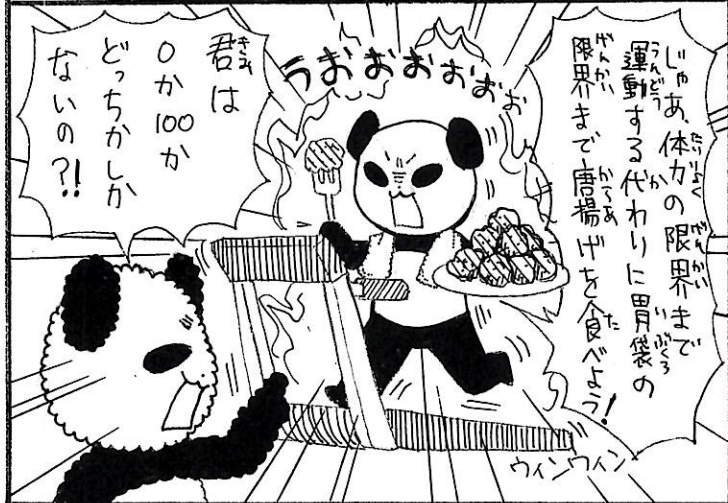
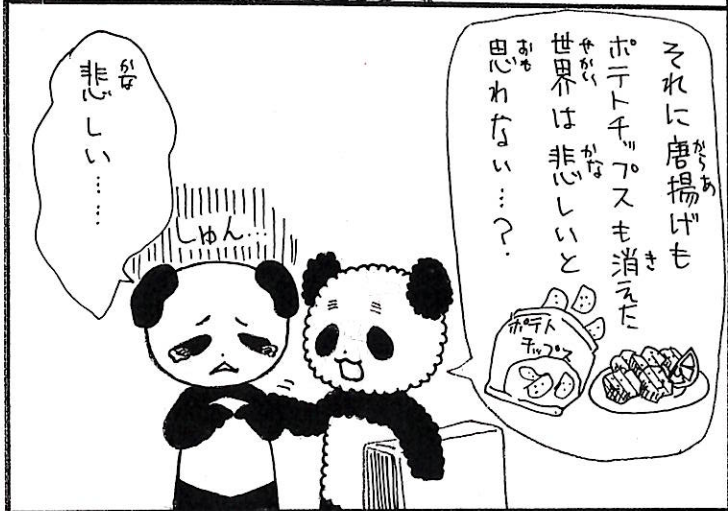
# 2月よてこんたて

2024年2月

新宿区立落合第三小学校

日	献立	牛乳	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	その他	エネルギー Kcal たんぱく質 g
1 木	麻婆豆腐丼 バンサンスー	○	牛乳,豚肉,豚肝臓,みそ, 押し豆腐	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん,ごま油,はるさめ	にんにく,しょうが,たけのこ, にんじん,干しいたけ, 長ねぎ,キャベツ,きゅうり, もやし	しょうゆ,トウバンジャン, 酒,トリガラ,塩,酢	593 23.3
2 金	揚げ大豆ごはん いわしのつみれ汁 じゃがいもをぼろ煮	○	牛乳,大豆,あおのり,いわし, みそ,豆腐,豚肉	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん,こんにゃく, じゃがいも	しょうが,干しいたけ, にんじん,だいこん,長ねぎ, こまつな,たまねぎ	酒,塩,しょうゆ,みりん, かつおけずり節	592 24.8
5 月	セルフコロッケバーガー ABCスープ	○	牛乳,豚肉	丸パン,油,じゃがいも, 小麦粉,パン粉,マカロニ	にんじん,たまねぎ, キャベツ,にんにく,はくさい	塩,こしょう,中濃ソース, トリガラ,ベイリーフ	623 25.3
6 火	生姜しゃごはん 五目スープ 春雨と野菜の炒め物	○	牛乳,ちりめんじゃこ,豚肉, 卵,豆腐	精白米,米粒麦,油,でんぷん, はるさめ,さとう,ごま油	しょうが,にんじん, はくさい,長ねぎ,こまつな, にんにく,たまねぎ,にら	酒,塩,しょうゆ,トリガラ, こしょう,トウバンジャン, みりん,テンメンジャン, 出汁昆布	537 23.2
7 水	大豆入りドライカレー りんごの野菜サラダ	○	牛乳,豚肉,豚肝臓,大豆	精白米,米粒麦,油,さとう	たまねぎ,にんにく, しょうが,にんじん,しめじ, りんご,キャベツ	カレー粉,酒,塩,こしょう, 中濃ソース,しょうゆ, ケチャップ,赤ワイン,酢, パプリカ	592 21.8
8 木	卵とじうどん お好み焼き	○	牛乳,豚肉,卵,さくらえび, あおのり	冷凍うどん,さとう, でんぷん,油,小麦粉	干しいたけ,にんじん, たまねぎ,えのきたけ, こまつな,キャベツ	かつおけずり節,しょうゆ, みりん,酒,塩,こしょう, 中濃ソース	605 29.4
9 金	ご飯 魚の香味焼き きんぴら えのきとわかめのみそ汁	○	牛乳,さば,さつま揚げ,みそ, 豆腐,わかめ	精白米,油,さとう,ごま, つきこんにゃく	にんにく,しょうが,長ねぎ, れんこん,にんじん,こまつな, えのきたけ	しょうゆ,一味とうがらし, 酒,かつおけずり節	613 28.4
1 3 火	親子丼 野菜のボン酢和え	○	牛乳,鶏肉,卵,刻みのみり	精白米,さとう	たまねぎ,はくさい,こまつな, にんじん,もやし,かぼす	かつおけずり節,酒,塩, しょうゆ,みりん,酢	590 25.5
1 4 水	♡♡♡ バレンタインデー ♡♡♡ 首のバターペロンチノスバグッティ コールスローサラダ ガトーショコラ	○	牛乳,ベーコン,豚肉,卵, 調理用牛乳	スバグッティ,油,バター, さとう,小麦粉, ミルクチョコレート	にんにく,たまねぎ,しめじ, えのきたけ,マッシュルーム缶, とうがらし,キャベツ,きゅうり, ホールコーン	塩,こしょう,オレガノ, 酢,ベーキングパウダー, ココア	611 22.4
1 5 木	大豆とゴボウの肉そぼろ丼 豆腐のすまし汁	○	牛乳,豚肉,大豆,豆腐	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん	にんにく,しょうが,ごぼう, にんじん,干しいたけ,だいこん, えのきたけ,こまつな	しょうゆ,塩, かつおけずり節,酒	586 26.1
1 6 金	チキンライス ジュリエンスープ グレーゼリー	○	牛乳,鶏肉,豚肉,寒天	精白米,米粒麦,バター,油, じゃがいも,さとう	トマトジュース,にんじん, たまねぎ,マッシュルーム缶, グリーンピース,キャベツ, ぶどうジュース	塩,白ワイン,こしょう, ケチャップ,トマトピューレ, トリガラ, しょうゆ,赤ワイン	551 19.1
1 9 月	レモンシュガートースト ポークビーンズ フレンチサラダ	○	牛乳,豚肉,大豆	食パン,バター,さとう, グラニュー糖,油,小麦粉, じゃがいも	レモン,にんにく,セロリ, たまねぎ,にんじん, マッシュルーム缶,キャベツ, もやし	赤ワイン,トリガラ,酢, ベイリーフ,塩,こしょう, トマトピューレ,ケチャップ, ウスターソース	599 21.5
2 0 火	鶏五目ごはん 塩ちゃんこ汁 いよかん	○	牛乳,油揚げ,鶏肉,豆腐	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん,はるさめ,ごま油	にんじん,ごぼう,干しいたけ, しょうが,長ねぎ,えのきたけ, はくさい,いよかん	酒,塩,しょうゆ,みりん, トリガラ,こしょう	571 22.5
2 1 水	ご飯 白身魚のフライタルタルソース 磯和え 大根と油揚げの味噌汁	○	牛乳,メルルーサ,卵, 刻みのみり,油揚げ,みそ	精白米,小麦粉,パン粉,油, マヨネーズ	たまねぎ,にんじん,こまつな, キャベツ,もやし,だいこん, 長ねぎ	塩,こしょう,しょうゆ, かつおけずり節	679 26.6
2 2 木	バターライスエビクリーム マセドアンサラダ	○	牛乳,鶏肉,調理用牛乳, むきえび	精白米,米粒麦,バター, 油,小麦粉,じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ, マッシュルーム缶, ホールコーン,きゅうり	白ワイン,トリガラ, 酢,塩,こしょう	601 22.4
2 6 月	みそラーメン 大根の中華漬 マーラーカオ	○	牛乳,豚肉,みそ,卵, 生クリーム	ラーメン,油,ごま油,ごま, さとう,小麦粉,黒砂糖	しょうが,にんにく,にんじん, もやし,キャベツ,長ねぎ, にら,だいこん	トリガラ,酒,しょうゆ, 塩,ラー油, ベーキングパウダー	638 26.1
2 7 火	ご飯 すき焼き煮 和風大根サラダ	○	牛乳,豚肉,押し豆腐,刻みのみり, ちりめんじゃこ	精白米,油,しらたき,さとう, 焼きふ	にんじん,たまねぎ, えのきたけ,はくさい, 長ねぎ,だいこん,きゅうり	かつおけずり節,酒,塩, しょうゆ,みりん,酢	630 28.2
2 8 水	いちごジャムサンド マカロニグラタン コーンサラダ	○	牛乳,鶏肉,調理用牛乳, 豆乳,生クリーム,チーズ	コッペパン,油,バター, 小麦粉,マカロニ,さとう	いちごジャム,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム缶, ホールコーン,キャベツ	塩,こしょう,ベイリーフ, トリガラ,しょうゆ,酢	646 25.5
2 9 木	ピピンパチャーハン たっぷりわかめスープ りんご	○	牛乳,卵,豚肉,わかめ,豆腐	精白米,米粒麦,油,さとう, ごま油	しょうが,もやし,こまつな, たまねぎ,長ねぎ,りんご	塩,しょうゆ,酒,みりん, トリガラ,こしょう	565 23.1

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。  
◎伊那市農産物提供事業により、長野県伊那市の「今すり米」を一部使用しています。



# 脂質だって大切!

あぶらは『悪い???』

「脂質の吸収をおさえる」「ノンオイル」など脂質を少なくすることを売りにした商品などがたくさんありますが、脂質は「悪いもの」ではありません。脂質はとりすぎると体に悪い影響を引き起こしますが、人の体にはなくてはならない大切な栄養素です。脂質の働きには、

- ♡ 効率の良いエネルギー源になる。
- ♡ 体をつくる細胞の材料になる。
- ♡ 女性ホルモンや男性ホルモンなどの材料になる。
- ♡ ビタミンAやDなどの脂溶性ビタミンの吸収を助ける

など、いろいろあります。脂質は必需ではありませんが、とりすぎは肥満、脂質異常症や動脈硬化などを引き起こします。また、脂質の多い食生活を続けると大腸がんなどになりやすくなってしまいます。

脂質をとりすぎてしまう原因に、揚げ物やお菓子、肉など脂質を多く含むものを食べすぎてしまうことなどが考えられます。脂質をとりすぎてしまったら、次の食事で食べるものを気をつける、運動をしてエネルギーを消費するなどしてみましょう。 作: 栄養士 谷本