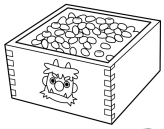
☆献立は都合で変更する場合があります。　　☆お米は100%弥彦産コシヒカリです。

献立表



2月

平成23年度
弥彦小学校

～今月の弥彦産～

しいたけ

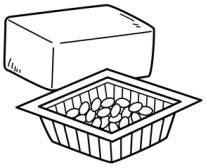
ねぎ

大豆・大豆製品に注目!!

大豆

植物性たんぱく質が多く、脂質・ビタミン・ミネラル・食物繊維なども含んでいます。

赤 1群



豆腐／納豆

大豆より消化吸収しやすい食品。カルシウムが増加したり特有の成分が生成されたりしています。

赤 1群

日本では昔から、大豆を上手に食生活に取り入れてきました。大豆と大豆製品はとても体によい食品です。

※太字は「大豆・大豆製品を使った献立」です。調味料である「みそ」はチェックしてありません。

日	曜	献立名 主食	牛乳	おかず
1	水	ごはん	○	鮭のごまネーズ焼き じゃがいものきんぴら **あさり汁**
2	木	ミニココア コッペ	○	リヨネーズソテー 野菜スープ いよかん
3	金	ごはん	○	いわしの蒲焼 おろしあえ **ゆばのみそ汁　　節分豆**
6	月	中華丼 (麦ごはん)	○	切干大根サラダ チーズドック
7	火	ごはん	○	コロッケ ごまだれあえ **けんちん汁**
8	水	ごはん	○	とりのレモンあえ くきわかめのきんぴら **じゃがいものみそ汁**
9	木	カレーうどん (うどんめん)	○	肉しゅうまい たくあんあえ
10	金	ごはん	○	たまご焼き からしあえ 豚肉と大根のうま煮
13	月	ハヤシライス (麦ごはん)	○	グリーンポテト いちごヨーグルト
14	火	チャーハン	○	**カシューナッツいため** 春雨スープ バレンタインチョコ　2個
15	水	ごはん	○	さばのカレー焼き **五目豆** **あおさのみそ汁**
16	木	えびカツ バーガー	○	【えびカツ、タルタルソース】 ミックスサラダ **華風コーンスープ**
17	金	ごはん	○	いかのピリカラ焼 **油揚げのごまずあえ** **生揚げの中華煮**
20	月	セルフ オムライス	りんご	【ケチャップライス、 チーズオムレツ、ケチャップ】 チキンクリームシチュー
21	火	ゆかりごはん (手巻のり)	○	焼きししゃも おかかあえ 肉じゃが
22	水	ごはん	○	タンドリーチキン ポテトサラダ **もずくのみそ汁**
23	木	みそラーメン (中華めん)	○	**フライビーンズ** そくせきづけ
24	金	親子丼 (麦ごはん)	○	じゃがバター わかめあえ
27	月	♪　**2･3月生まれのお誕生日給食です！**　♪		
28	火	ビビンバ (麦ごはん)	コーヒー ○	みそワンタンスープ
29	水	ごはん	○	さばのみそ煮 **なっとうあえ** **きのこ汁**