

こんだて

おもなざいりょう

黄 赤 緑

回数

こんだてメモ

Main table with columns for date, menu items, ingredients, and notes. Includes rows for 10水 through 31水.

給食目標
給食時間は座って
過ごそう

給食引き落とし日
5日(金)
低学年: 5000円
中学年: 5500円
高学年: 6000円
上記金額に児童1人につき手数料10円
かかります。
加算してご入金ください。

平均栄養価 (中学年)
エネルギー 639kcal
たんぱく質 26.1g
脂質 28.0%
塩分 2.2g

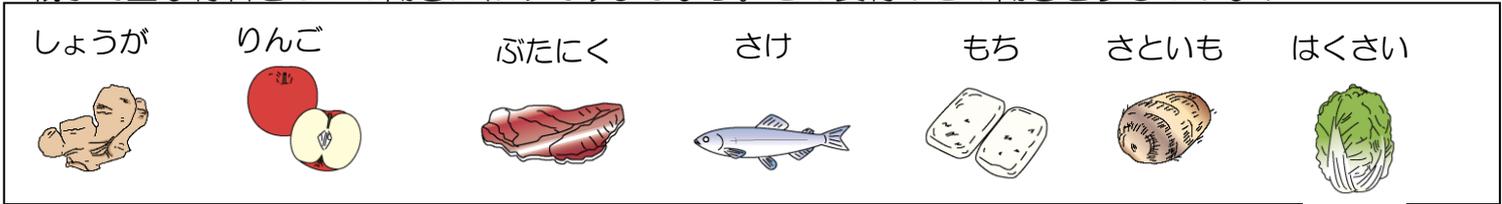
今月の使用地場野菜
大根・にんじん・さつまいも
白菜・里芋(予定)
2月に、国よりほたての無償提供
がある予定です。給食では、初め
てほたてを使用します。食物アレ
ルギー等心配な方は、学校までご
連絡ください。

食材は都合により変更になる場合があります。

おやこ しょくいく

親子で食育！

親子で主な材料を3つの働きにわけてみましょう。どの食材がどの働きをするのかな？



ねつやちからのもとになるたべもの
(きいろのたべもの)

からだをつくるもとになるたべ
(あかのたべもの)

(みどりのたべもの)

あたまはたら
頭が働いたり、運動する
ちから
力がでたりするよ。



せの
背が伸びたり、ほね きんにく
骨や筋肉を
つく
作ったりするよ。



びょうき よぼう からだ
病気を予防したり、体を
きれいにしたりするよ。



こた こんだてひょう かくにん
答えは献立表で確認してみてください！

★今月の給食レシピ★

今月の献立の中から、レシピを紹介いたします。ご家庭でもぜひ作ってみてください！

★写真ぐらいの大きさですので、切り取って2枚セットでアルバムにとじれば、簡単レシピ集ができます！

牛乳かん 4人分

材料	
水	300g
粉寒天	2g
グラニュー糖	12g
牛乳	250g
みかん缶	40g
カップ	4個

作り方

- 1) 水で粉寒天を溶かす。
- 2) 1)に、砂糖、牛乳を混ぜて少しずつ入れて温める。
- 3) しっかり沸騰させて寒天を溶かす。
- 4) カップにみかん缶を入れて牛乳の液を注ぐ。
- 5) 冷やし固める。

完成

☆寒天をしっかり溶かすと失敗せずに行えます。

フィッシュバーグ 4人分

材料	
鱈すり身	120g
しぼり豆腐	80g
しょうが	少々
玉ねぎ	80g
片栗粉	15g
しょうゆ	小さじ2
こしょう	少々
パン粉	12g
ケチャップ	小さじ1
ソース	小さじ1

かける用

作り方

- 1) 玉ねぎはみじん切りにする。
- 2) あじすり身、しぼり豆腐、玉ねぎ、片栗粉、しょうゆ、こしょう、パン粉、ケチャップ、ソースを混ぜる。
- 3) 4等分にしてフライパンで焼く。
- 4) ケチャップ、ソースをかける。

完成

☆お魚がおいしく食べることができます。