



2がつ こんだてひょう



瑞江小学校

日曜日	曜日	主食	牛乳	おかず	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	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
3	火	★節分献立 いわしのかばやきどん	○	こまつなとくさいのおひだし せつぶんじる	牛乳 いわし おかか 油あげ 大豆 かまぼこ 白みそ 赤みそ	米 麦 油 でん粉 さとう 白ごま じゃがいも	しょうが こまつな はくさい もやし にんじん たまねぎ 干しいたけ	611 kcal 26.0 g 18.3 g 2.3 g
4	水	ジャージャーめん	○	とりにくととうふのスープ イチゴあん	牛乳 ぶたひき肉 大豆 赤みそ とり肉 豆腐 わかめ 粉かんでん 豆乳	油 蒸し中華めん さとう でん粉 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ 干しいたけ ねぎ チンゲンツアイ なら いちご りんご缶 クランベリージュース	568 kcal 25.2 g 20.5 g 2.5 g
5	木	★郷土料理～東京都～ ふかがわめし	○	ししゃものごまてんぷら キャベツとツナのあえもの ちゃんこじる くだもの (ほんかん)	牛乳 あさり のり ししゃも ツナ とり肉 油あげ	米 麦 三温糖 小麦粉 油 白ごま こんにゃく じゃがいも	にんにく しょうが さやいんげん キャベツ こまつな もやし はくさい 干しいたけ ねぎ みずな ごぼう ほんかん	578 kcal 26.2 g 18.4 g 2.1 g
6	金	スクランブルエッグのオムライス	○	せんぎりやさいのサラダ はくさいとベーコンの とうりゅうスープ	牛乳 とり肉 たまご ベーコン 豆乳	米 麦 マーガリン 油 さつまいも	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン はくさい 赤パプリカ しめじ	610 kcal 23.4 g 23.5 g 2.0 g
9	月	にぶたチャーハン	○	レバーとだいすの かわりこみだれ はるさめサラダ ちゅうかたまごスープ	牛乳 ぶた肉 レバー 大豆 赤みそ ハム とり肉 たまご	米 麦 油 三温糖 でん粉 はるさめ じゃがいも	しょうが 干しいたけ にんじん 万能ねぎ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ だけのこ はくさい こまつな	610 kcal 26.0 g 21.4 g 2.4 g
10	火	ごはん アーモンドとりにくのそぼろ	○	やきさげのおろしかけ ひじきとツナのあえもの ふのあんかけじる	牛乳 とりひき肉 大豆 サケ ひじき ツナ ぶた肉	米 麦 三温糖 アーモンド 油 こんにゃく じゃがいも でん粉 車麴	しょうが さやいんげん だいこん ホールコーン キャベツ もやし にんじん はくさい えのきたけ こまつな	563 kcal 26.5 g 18.9 g 2.4 g
12	木	だいすいりごもこごはん	○	わかさぎのごまがらめ じゃがいもとれんこんのきんぴら はくさいととうふのみそじる くだもの (りんご)	牛乳 青大豆 とり肉 わかさぎ ぶた肉 油あげ 豆腐 白みそ 赤みそ	米 麦 油 三温糖 でん粉 白ごま こんにゃく じゃがいも	ごぼう 干しいたけ だけのこ にんじん エリンギ れんこん だいこん はくさい ねぎ こまつな りんご	595 kcal 24.1 g 17.7 g 2.1 g
13	金	てづくりツナカレーパン	○	ごろごろやさいのポトフ オニオンレッシングサラダ くだもの (バナナ)	牛乳 ツナ チーズ とり肉 ウィンナー	強力粉 さとう バター マヨネーズ 油 さつまいも じゃがいも	たまねぎ ホールコーン パセリ にんじん キャベツ こまつな もやし きゅうり パナナ	571 kcal 24.3 g 22.4 g 2.3 g
16	月	★世界料理～韓国～ ポックンバ	○	トックスープ ぎりぼしだいこんのナムル	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉 豆腐 わかめ ハム	米 麦 油 トック じゃがいも ごま油 白ごま	しょうが にんにく にんじん はくさい(キムチ漬け) ねぎ たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな もやし 切干だいこん	573 kcal 23.8 g 21.0 g 2.5 g
17	火	ごはん ごまこんぶふりかけ	○	さわらのてりやき こまつなとあげあさりの ピリからあえ とうふのみそじる くだもの (ネーブル)	牛乳 おかか 塩こんぶ さわら あさり 油あげ 豆腐 白みそ 赤みそ わかめ	米 麦 三温糖 白ごま でん粉 油 さつまいも	しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ だいこん はくさい えのきたけ ネーブル	568 kcal 26.2 g 17.3 g 2.0 g
18	水	にくうどん	○	ちくわのいそべあげ だいこんとキャベツのあえもの くだもの (みかん)	牛乳 とり肉 油あげ ちくわ あおりのり わかめ ベーコン	うどん 油 さとう 三温糖 小麦粉 白ごま	干しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな だいこん キャベツ ホールコーン みかん	569 kcal 26.8 g 23.5 g 2.6 g
19	木	マヨコーントースト	○	はなやさいのシチュー アーモンドいりマカロニサラダ	牛乳 ハム ベーコン とり肉 白いんげん豆 豆乳 生クリーム チーズ	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも 小麦粉 マカロニ アーモンド オリーブ油 三温糖	ホールコーン クリームコーン たまねぎ パセリ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ カリフラワー かぶ きゅうり	600 kcal 24.6 g 27.9 g 2.4 g
20	金	むぎごはん わかめのいために	○	いかのかりとあげ もやしとじゃこのいそあえ とんじる くだもの (いちご)	牛乳 わかめ おかか イカ のり ちりめんじゃこ ぶた肉 豆腐 油あげ 白みそ 赤みそ	米 麦 油 でん粉 白ごま こんにゃく	ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ いちご	590 kcal 28.8 g 21.0 g 2.5 g
24	火	ごはん	○	さばのからあげ こまつなごまあえ わかめのかきたまじる くだもの (デコボン)	牛乳 サバ 豆腐 たまご わかめ	米 麦 でん粉 油 三温糖 練りごま すりごま じゃがいも	しょうが こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ だいこん デコボン	589 kcal 24.3 g 21.7 g 1.4 g
25	水	ガーリックフランス	○	とりにくとこんさいのトマトに ブロッコリーとハムのサラダ くだもの (バナナ)	牛乳 とり肉 大豆 ハム	ソフトフランスパン オリーブ油 マーガリン 油 さとう じゃがいも 練りごま	にんにく パセリ しょうが たまねぎ にんじん ごぼう れんこん しめじ トマト缶 キャベツ きゅうり ブロッコリー パナナ	583 kcal 23.0 g 27.4 g 2.5 g
26	木	ごはん	○	あつあげのにくみそかけ こまつなとキャベツのいためもの いろとりじる くだもの (みかん)	牛乳 生あげ とりひき肉 赤みそ ベーコン とり肉	米 麦 油 三温糖 でん粉 白ごま こんにゃく じゃがいも	しょうが ねぎ だけのこ にんにく キャベツ もやし こまつな だいこん しめじ みかん	576 kcal 23.6 g 21.0 g 2.1 g
27	金	チキンライス	○	チーズいりポテトオムレツ カリカリだいすとかいそうの ごまだしサラダ アツルかんでん	牛乳 とり肉 ベーコン ぶたひき肉 チーズ たまご 大豆 くきわかめ ハム 粉かんでん	米 麦 油 じゃがいも 三温糖 でん粉 すりごま 白ごま さとう	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ だいこん ホールコーン ブロッコリー りんごジュース	596 kcal 24.0 g 20.8 g 1.6 g

※都合により献立を変更する場合があります。

「味わう」ことについて知ろう!

◎「味わう」とは?

私たちは食べ物を食べるとき、次の5つの感覚を使って味わっています。

視覚＝目を使って味わう「どんな色? どんな形? 大きさは?」

嗅覚＝鼻を使って味わう「どんなにおい? どんな風味?」

味覚＝舌を使って味わう「どんな味?」

聴覚＝耳を使って味わう「かんだときの音は?」

触覚＝歯や舌を使って味わう「どんな温度? どんなかたさ?」

これらの感覚を「五感」と言います。五感を意識して食べると、味わい方にもいろいろな楽しみ方があることが分かります。

◎どんな味がある?

味覚とは、食べ物や飲み物の味を感じる感覚のことです。舌には「味蕾」という、小さなセンサーがたくさんあり、これが味を感じ取っています。そして、人間が感じることができる基本的な味は5つあります。これを、「五味」といいます。



甘味



酸味



塩味



苦味



うま味

