



<小学校>

| 日       | 2月の目標 栄養バランスについて知ろう |    |      |  | ざいりょうめい  |   |  | エネルギー(Kcal)  |                            |
|---------|---------------------|----|------|--|--|---|--|--|----------------------------|
|         | こんだてめい              |    |      |  | おもにエネルギーとなる食品  | おもにからだをつくる食品                                      | おもにからだのちょうしをととのえる食品                        | たん白質(g)<br>脂肪(g)<br>塩分(g)  |                            |
| 1<br>木  | ごはん                 | 牛乳 |      | じゃがじゃこ<br>ちゅうかどん                                   | みかん  | ごめ じゃがいも<br>かたくりこ さとう<br>ごま あぶら<br>ごまあぶら          | ぎゅうにゅう<br>ちりめんじゃこ<br>ぶたにく                  | しょうが たけのこ たまねぎ<br>チンゲンサイ にんじん<br>にんにく はくさい<br>きくらげ しいたけ みかん                | 587<br>24.5<br>14.6<br>1.5 |
| 2<br>金  | ごはん                 | 牛乳 | ふくまめ | いわしのねぎソースかけ<br>マンナンスープ                             | せつぶん<br>節分に<br>ちなんだ<br>メニューです                                | ごめ ごめこ<br>かたくりこ さとう<br>あぶら                        | ぎゅうにゅう<br>だいず いわし<br>ぶたにく                  | こんにゃく キャベツ しょうが<br>チンゲンサイ にんじん<br>ながねぎ                                     | 588<br>27.2<br>18.8<br>1.8 |
| 5<br>月  | ロールパン               | 牛乳 |      | ポテトピザ<br>はるさめスープ                                   | みかん  | パン はるさめ<br>じゃがいも<br>かたくりこ<br>オリーブオイル<br>あぶら ごまあぶら | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく チーズ                         | キャベツ たまねぎ<br>チンゲンサイ にんじん<br>にんにく ピーマン コーン<br>しいたけ みかん                      | 609<br>25.8<br>23.1<br>2.7 |
| 6<br>火  | ごはん                 | 牛乳 |      | まぐろとこうやどうふのあげに<br>だいこんのみそしる                        | デコボン   | ごめ かたくりこ<br>さとう ごま あぶら                            | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ みそ<br>こうやどうふ まぐろ           | だいこん にんじん<br>ばんのうねぎ ながねぎ<br>えのきだけ デコボン                                     | 591<br>26.9<br>16.0<br>2.1 |
| 7<br>水  | ごはん                 | 牛乳 |      | ポークシチュー<br>おんやさいサラダ                                | いちご  | ごめ ごむぎこ<br>じゃがいも さとう<br>あぶら バター                   | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>だっしふんにゅう                 | グリーンピース キャベツ<br>たまねぎ トマト にんじん<br>ブロッコリー コーン いちご                            | 610<br>24.0<br>16.7<br>1.4 |
| 8<br>木  | ごはん                 | 牛乳 |      | ★ せかいのりょうり ちゅうごく★<br>あげぎょうざ<br>マーボーどうふ             |  | ごめ ぎょうざのかわ<br>かたくりこ さとう<br>あぶら ごまあぶら              | ぎゅうにゅう<br>どうふ ぶたにく<br>みそ                   | キャベツ しょうが たけのこ<br>とうがらし いら にんじん<br>にんにく ながねぎ                               | 588<br>26.3<br>16.6<br>1.5 |
| 9<br>金  | ごはん                 | 牛乳 |      | ごもくに<br>きりほしだいこんのスープ                               | オレンジ   | ごめ じゃがいも<br>さとう あぶら<br>ごまあぶら                      | ぎゅうにゅう<br>だいず こんぶ<br>ぶたにく                  | キャベツ きりほしだいこん<br>チンゲンサイ にんじん<br>ながねぎ ごぼう オレンジ                              | 578<br>24.7<br>15.6<br>1.5 |
| 13<br>火 | ごはん                 | 牛乳 |      | カジキとやさいのあまずあんかけ<br>じゃがいものにつけ                       |  | ごめ じゃがいも<br>かたくりこ さとう<br>あぶら                      | ぎゅうにゅう<br>メカジキ ぶたにく                        | グリーンピース しょうが<br>たまねぎ にんじん ピーマン<br>れんこん しめじ                                 | 628<br>26.8<br>16.9<br>1.1 |
| 14<br>水 | ごもく<br>すし           | 牛乳 |      | ウインナーのからあげ<br>ビーフンスープ                              |  | ごめ むぎ ビーフン<br>さとう ごま あぶら<br>ごまあぶら                 | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ<br>こうやどうふ いか<br>ぶたにく ウインナー | たけのこ たまねぎ<br>チンゲンサイ にんじん<br>はくさい ごぼう コーン<br>しいたけ たもぎだけ                     | 560<br>24.7<br>23.8<br>2.7 |
| 15<br>木 | 5年生<br>きぼうこんだて      |    |      | あげパン ぎゅうにゅう<br>タンドリーチキン<br>きゃべつとぶたにくのスープ<br>パールポンチ |  | パン さとう あぶら  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とりにく<br>ヨーグルト               | こんにゃく キャベツ しょうが<br>チンゲンサイ にんじん<br>にんにく たもぎだけ<br>パインアップル もも みかん             | 572<br>29.8<br>23.3<br>2.7 |
| 16<br>金 | ごはん                 | 牛乳 |      | めひかりのフライ<br>キムトックスープ                               | きせつ しょうさい<br>★季節の食材★<br>さといも・だい<br>こん・はくさ<br>い・にんじん・<br>ながねぎ | ごめ パンこ<br>トック(かんこくふうもち)<br>ごむぎこ<br>さとう あぶら        | ぎゅうにゅう<br>こんぶ めひかり<br>ぶたにく みそ              | だいこん たまねぎ いら<br>にんじん<br>はくさい パプリカ にんにく<br>とうがらし ポンカン                       | 598<br>23.4<br>14.7<br>1.5 |
| 19<br>月 | コッペパン               | 牛乳 |      | とりのからあげ<br>コーンシチュー                                 | りんご  | パン ごむぎこ<br>じゃがいも<br>かたくりこ あぶら<br>バター              | ぎゅうにゅう<br>ベーコン とりにく<br>だっしふんにゅう            | しょうが たまねぎ にんじん<br>パセリ コーン りんご  | 657<br>29.2<br>27.6<br>2.5 |
| 20<br>火 | ごはん                 | 牛乳 |      | さわらのさいきょうやき<br>ごもくすいとん                             | オレンジ   | ごめ かたくりこ<br>さとう ごまあぶら                             | ぎゅうにゅう<br>さわら とりにく                         | こまつな だいこん にんじん<br>ながねぎ はくさい ごぼう<br>オレンジ                                    | 598<br>29.3<br>14.7<br>1.8 |
| 21<br>水 | ごはん                 | 牛乳 |      | コロック<br>みそしる<br>のりのつくだに                            |  | ごめ ごむぎこ<br>パンこ じゃがいも<br>さとう あぶら                   | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ とうふ<br>のり わかめ<br>ぶたにく みそ   | だいこん たまねぎ にんじん<br>ながねぎ   | 722<br>24.3<br>29.4<br>2.3 |
| 22<br>木 | ごはん                 | 牛乳 | チーズ  | こんさいカレー<br>きりほしだいこんのサラダ                            | いちご  | ごめ ごむぎこ<br>さといも さとう<br>ごま あぶら バター                 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>だっしふんにゅう<br>チーズ          | グリーンピース キャベツ<br>しょうが だいこん<br>きりほしだいこん たまねぎ<br>トマト にんじん にんにく<br>ごぼう コーン いちご | 599<br>21.8<br>17.7<br>1.7 |
| 26<br>月 | コッペパン               | 牛乳 |      | ベーコンシチュー<br>パリパリサラダ                                | オレンジ   | パン ごむぎこ<br>はるまきのかわ<br>じゃがいも さとう<br>ごま あぶら バター     | ぎゅうにゅう<br>ちりめんじゃこ<br>ベーコン<br>だっしふんにゅう      | キャベツ ぎゅうり たまねぎ<br>にんじん パセリ オレンジ  | 586<br>21.2<br>23.3<br>2.5 |
| 27<br>火 | ごはん                 | 牛乳 |      | あおのりポテトビーンズ<br>はっぼうさい                              | ポンカン   | ごめ じゃがいも<br>かたくりこ さとう<br>あぶら ごまあぶら                | ぎゅうにゅう<br>だいず あおさのり<br>エビ いか ぶたにく          | たけのこ たまねぎ<br>チンゲンサイ にんじん<br>はくさい しいたけ ポンカン                                 | 589<br>25.8<br>15.6<br>1.3 |
| 28<br>水 | ごはん                 | 牛乳 |      | メンチカツ(こうやどうふのこないり)<br>コーンスープ<br>ごましお               |  | ごめ ごむぎこ<br>パンこ かたくりこ<br>ごま あぶら                    | ぎゅうにゅう<br>こうやどうふのこな<br>ぶたにく                | たまねぎ にんじん パセリ<br>コーン   | 639<br>26.9<br>21.4<br>1.9 |
| 29<br>木 | ごはん                 | 牛乳 |      | ぶたにくのからみソース<br>いりに<br>ブロッコリーのおかかあえ                 |  | ごめ じゃがいも<br>さとう あぶら<br>ごまあぶら                      | ぎゅうにゅう<br>かつおぶし ぶたにく                       | こんにゃく こまつな しょうが<br>たまねぎ とうがらし にんじん<br>にんにく ながねぎ<br>ブロッコリー                  | 597<br>31.7<br>16.2<br>1.7 |

今月の行事

節分



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日は、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

事前に担任までお申し出いただくと  
返金の対象になるのは  
連続して4回以上給食を  
食べられない場合です。

●物資等の都合により、献立を変更する場合があります。

学校給食で使用する食品の  
原材料(使用食品原材料一覧)  
についてはこちら→

