



2月きゅうしょくよていこんだてひょう 2020

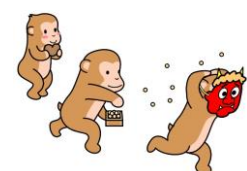
さかしょうがっこう

日	献立名	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)
		おもにエネルギーのもとになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくるのもとになる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる (みどりのなかま)	
3 (月) 節分 こんだて	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		725
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いわしのソースあえ	でんぶん・パンこ・あぶら・さとう	いわし	ふるね	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	みそしる		わかめ・あぶらあげ・みそ	だいこん・しめじ・はねぎ	
	ふくまめ	さとう・こむぎこ・でんぶん・あぶら	だいず・えんどうまめ・あおのり		
4 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608
	ちゅうかどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	(ぐ)	あぶら・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・いか・うずらのたまご	たまねぎ・にんじん・しいたけ・はくさい たけのこ・チンゲンサイ	
	とうふとわかめのスープ	でんぶん・ごま	わかめ・ベーコン・とうふ	しめじ	
	ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー	
5 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639
	チキンピラフ	こめ・むぎ・あぶら	とりにく	マッシュルーム・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
	オムレツ	あぶら・さとう	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
	やさしいソテー	あぶら	ハム	ほうれんそう・キャベツ	
	シチュー (2,3,4,5年リクエスト)	バター・こむぎこ・じゃがいも	ぎゅうにゅう・こなチーズ とりにく・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・パセリ	
6 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さわらのごまやき	さとう・ごま・ごまあぶら	さわら	ふるね・にんにく	
	こまつなのびたし			こまつな・しめじ・にんじん	
	みそしる		なまあげ・わかめ・みそ	はくさい・にんじん・はねぎ	
	くだもの			みかん	
7 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		694
	たきこみごはん (2年リクエスト)	こめ・むぎ	とりにく・ひじき・あぶらあげ	しいたけ・にんじん	
	やしししゃも		ししゃも		
	だいがくいも (2年リクエスト)	さつまいも・あぶら・ごま・さとう			
10 (月) ふるさと 給食	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		578
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	みそおでん	こんにゃく・さといも・さとう でんぶん	こんぶ・ちくわ・さつまあげ うずらのたまご・みそ	だいこん	
	ツナのあえもの	さとう	ツナ	キャベツ・きゅうり・コーン	
	のりのつくだに	さとう	のり		
12 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		690
	ソフトめん	こむぎこ			
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく・だいず こなチーズ・だっしふんにゅう	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん トマト・パセリ	
	マカロニサラダ (4年リクエスト)	マカロニ・マヨネーズ	ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん	
13 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	だいこんのそぼろに	さといも・さとう・でんぶん	ぶたにく・だいず	だいこん・にんじん	
	きゅうりのカリカリづけ (1年リクエスト)	さとう		きゅうり	
	かきたまみそしる		とうふ・わかめ・たまご・みそ	しめじ・こまつな	
14 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613
	パン (チョコカール) (3年リクエスト)	こむぎこ・マーガリン・さとう ココアパウダー	たまご・だっしふんにゅう		
	じゃがいもとウインナーの トマトスープ	あぶら・じゃがいも	ウインナー・だいず	たまねぎ・にんじん・トマト	
	キャベツときゅうりのサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・コーン	
ミルクプリン (3,4年リクエスト)	さとう	ぎゅうにゅう			



◎17日からの献立は裏面をご覧ください。

☆お願い☆
給食当番の時は、
マスクを持たせてください。



節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、
今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆
を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことが
できるといわれています。豆まきや、柊の枝に焼いたいわしの頭をさ
した「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味
があります。



日	献立名	おもにエネルギーになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしを ととのえる (みどりのなかま)	エネルギー (kcal)
読書週間 17 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		664
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのフライ(ころもうみ)	あぶら・パンこ・こむぎこ	たちうお		
	むしキャベツ(ごまソース)	さとう・ごま		キャベツ	
	みそしる	さつまいも	みそ	だいこん・しめじ・はねぎ	
18 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604
	キムチチャーハン(4年リクエスト)	こめ・むぎ・ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ・たまねぎ	
	ぎょうざ	こむぎこ・ごまあぶら・でんぶん	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・ねぎ ふるね・にんにく	
	はるさめサラダ(1.5年リクエスト)	ごまあぶら・はるさめ・さとう		きゅうり・にんじん	
わかめのスープ	ごま・ごまあぶら	ベーコン・わかめ・とうふ	だいこん・にんじん・はねぎ		
19 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		637
	カレーライス(ごはん)	こめ・むぎ			
	(ルー)	あぶら・じゃがいも	ぶたにく・だいす だっしふんにゅう・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん	
	ツナサラダ	ごまあぶら・さとう	ツナ	キャベツ・きゅうり・にんじん	
くだもの			りんご		
20 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		578
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ハンバーグ(おろしソース)	パンこ・さとう	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・たけのこ・だいこん	
	いそべポテト	じゃがいも	あおのり		
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	はくさい・にんじん・こまつな	
21 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		665
	ゆかりごはん(1年リクエスト)	こめ・むぎ		あかしそ	
	ふじさんがたコロッケ	じゃがいも・あぶら・さとう・パンこ こむぎこ・でんぶん	ぶたにく・とりにく	たまねぎ	
	きりぼしだいこんのもの	あぶら・さとう	さつまあげ・だいす・こんぶ	きりぼしだいこん・にんじん・しいたけ さやいんげん	
みそしる	さといも	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	にんじん・はねぎ		
25 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのまめみそやき	ごまあぶら・ごま・さとう	さけ・だいす・みそ	はねぎ	
	エリンギソテー	あぶら		エリンギ・キャベツ・にんじん	
	だいこんのわふうスープ		ぶたにく	だいこん・はくさい・ほうれんそう・にんじん	
くだもの			みかん		
26 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		661
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	けんないさんだいすのなっとう		なっとう		
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう	ぎゅうにく	にんじん	
みそしる		なまあげ・わかめ・みそ	だいこん・しめじ・にんじん・こまつな		
27 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		669
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース(1.4年リクエスト)	じゃがいも・あぶら・さとう ごまあぶら・でんぶん	ぎゅうにく	ふるね・にんにく・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ (6年リクエスト)	でんぶん	とうふ・たまご	コーン・しいたけ・はねぎ	
くだもの(6年リクエスト)			いちご		
28 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		727
	カレーピラフ	こめ・むぎ・あぶら	ウイナー・だいす	たまねぎ・にんじん	
	さつまいもサラダ(6年リクエスト)	さつまいも・マヨネーズ	ハム	キャベツ・きゅうり	
	にくだんごスープ	さといも・あぶら・でんぶん	とうふ・とりにく	たまねぎ・だいこん・にんじん はねぎ・ごぼう・れんこん	
チーズデザート(1年リクエスト)	さとう・あぶら	チーズ・れんにゅう・だっしふんにゅう	りんご		

今月の給食は18回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。

☆読書週間献立☆

17日から21日は、読書週間にちなんで、図書室の本に出てくる料理や食べものを献立に入れています。

17日「ぜったいたべないからね」から「さかなのフライ(ころもうみ)」

18日「きょうはソノミのうちでキムチをつくるひ！」から「キムチ」

「いかりのギョーザ」から「ぎょうざ」

19日「カレー地獄旅行」・「ふしぎなでまえ」から「カレーライス」

「りんごかもしれない」から「りんご」

20日「月ようびはなに食べる？」から「ハンバーグ」

21日「ふじさんファミリー」と23日の富士山の日になんで「ふじさんがたコロッケ」

「しわしわかんぶつおいしいよ」から「きりぼしだいこん」



本は図書室にあるよ。
読んでみよう！

