



2011年2月 こんだてよていひょう 佐野小学校

| 日 | こんだてめい | おもなざいりょうとそのはたらき | | | えいようか エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g) |
|--|---|-------------------------------------|-----------------------------------|---|--|
| | | 牛乳 あかのなにかま おもにからだをつくる | きいろのなにかま おもにねつやちからになる | みどいのなにかま からだのちょうしをととのえる | |
| 1火 | むぎごはん さかなとさつまいものあげに おひたし みそしる くだもの | キハダマグロ かつおけずりぶし わかめ | こめ むぎ あぶら さつまいも さとう カシューナッツ | ほししいたけ にんじん はねぎ たけのこ いんげん キャベツ ほうれんそう はくさい | 662 1.6 |
| 2水 | おやこどん とうふとチンゲンツァイのスープ ミルクプリン | とりにく たまご ベーコン とうふ だっしふんにゅう | こめ むぎ さとう かたくりこ ごま | ほししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース チンゲンツァイ | 667 1.8 |
| 今日は「節分」です。「鬼は外、福はうち」のかけ声で、豆をまき家の中に鬼が入ってこないように祈りましょう。 | | | | | |
| 3木 | わかめごはん せつぶんふくまめ いわしのみりんほし エリンギソテー みそしる | わかめ いわし わかめ | こめ むぎ バター アーモンド やきふ | エリンギ チンゲンツァイ たまねぎ はねぎ | 599 2.0 |
| 4金 | カレーライス フレンチサラダ | ふたにく だっしふんにゅう チーズ(こな ダイス) | こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう | ふるね にんにく たまねぎ にんじん グリンピース レタス キャベツ きゅうり | 613 2.4 |
| 7月 | むぎごはん にくじゃが みそしる | ふたにく あぶらあげ とうふ | こめ むぎ さとう しらたき じゃがいも | にんじん たまねぎ グリンピース こまつな | 589 2.4 |
| 8火 | コーンピラフ ピーンスサラダ クリームスープ | むきえび だいず ダイスチーズ ベーコン だっしふんにゅう | こめ むぎ バター マヨネーズ じゃがいも | たまねぎ にんじん パセリ ホールコーン グリンピース キャベツ えだまめ きゅうり | 650 2.4 |
| 9水 | むぎごはん ふくめに みそしる なっとう | とりにく なまあげ あぶらあげ わかめ なっとう | こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも | たけのこ にんじん いんげん だいこん はねぎ | 619 2.3 |
| 10木 | リンゴチップパン じゃがいもとウィンナのトマトに ヨーグルトあえ | ベーコン ポークウィンナー ヨーグルト | パン バター こむぎこ じゃがいも | にんじん たまねぎ グリンピース かんづめ(みかん もも) | 663 3.0 |
| 14月 | むぎごはん とりのてりやき こまあえ みそしる | とりにく あぶらあげ とうふ わかめ | こめ むぎ ごま さとう | ふるね こまつな はくさい はねぎ | 550 1.9 |
| 15火 | むぎごはん トンクドウフ わかめスープ | ふたにく なまあげ わかめ のりつくだに | こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま | ふるね ほししいたけ にんじん たまねぎ なら | 600 2.1 |
| 16水 | みそラーメン ぎょうざ こまあえ | ふたにく やきふた | ちゅうかめん あぶら ごま さとう | ふるね にんにく にんじん キャベツ はねぎ ぎょうざ こまつな はくさい | 624 3.5 |
| 17木 | むぎごはん さばのカレーチーズやき こまあえ とんじる | さば こなチーズ ふたにく とうふ | こめ むぎ ごま さとう こんにやく じゃがいも | ほうれんそう キャベツ ごぼう にんじん だいこん はねぎ | 593 2.1 |
| 18金 | むぎごはん オムレツのやさいあんかけ みそしる | オムレツ あぶらあげ とうふ | こめ むぎ さとう かたくりこ | ピーマン にんじん えのきたけ たけのこ はねぎ たまねぎ | 534 1.8 |
| 21月 | むぎごはん さといものコロック きんぴら かきたまみそしる | さつまあげ たまご | こめ むぎ ごま さといものコロック あぶら さとう | ごぼう にんじん さやいんげん えのきたけ はねぎ | 613 2.2 |
| 22火 | むぎごはん やしきしゃも やさいのピーナッツあえ にくだんごじる | ししゃも にくだんご | こめ むぎ ピーナッツ さとう ごま | キャベツ ほうれんそう ごぼう にんじん だいこん はねぎ | 528 1.7 |
| 23水 | 富士山の日 | | | | |
| 24木 | むぎごはん にこみハンバーグ こふきいも はくさいスープ みかん | ハンバーグ ベーコン | こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも | しめじ たまねぎ にんじん はくさい こまつな みかん | 644 1.8 |
| 25金 | むぎごはん マーボドウフ はくさいスープ | ぎゅうにく ふたにく だいず とうふ | こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ | ふるね にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ はねぎ にんじん はくさい パセリ | 621 2.0 |
| 28月 | むぎごはん にこみおでん リンゴサラダ | こんぶ ちくわ さつまあげ たまご | こめ むぎ さとう こんにやく さといも あぶら | だいこん キャベツ きゅうり りんご パインかんづめ | 574 2.0 |

今月の給食は、18回の予定です

風邪の予防のために・・・

- ・十分な睡眠をとる（早く寝る・・・9時までには！）
- ・好き嫌いなく食べる（特に色のこい野菜、みかんなどのかんきつ類など）
- ・手洗いやうがいをこまめにする。（食事の前、外から帰ったとき）

