



# 2月 こんだてよていひょう



さわじしょう

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1杯分 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
1 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			651
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに	あぶら・カレールウ (こむぎこ)	ぶたにく・とうふ	にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
	ポテまめサラダ	じゃがいも・さとう・ごま・ごまあぶら	だいず・ハム	きゅうり	
2 (金)	だいずわかめごはん	こめ・むぎ	だいず・わかめ		649
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いわしのみりんほし	ごま	いわし		
	にびたし			こまつな・はくさい・コーン	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	えのきだけ・はねぎ	
5 (月)	くだもの			ほんかん	611
	ほたてごはん	こめ・むぎ	ほたてがい	にんじん・ほししいたけ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	さとう・しらたき・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	
6 (火)	くだもの			みかん	649
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ (たまご)	さわら		
	キャベツソテー	あぶら		にんじん・キャベツ	
7 (水)	ぐだくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・なまししいたけ・はねぎ	653
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくこみハンバーグ	パンこ・さとう	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	
	ごまあえ	さとう		こまつな・はくさい	
8 (木)	やさいスープ		ベーコン	にんじん・たまねぎ・キャベツ・パセリ	646
	ブルーヨーグルト	さとう	かとうれんにゅう・れんこん・ぜんぶんにゅう	ブルーかじゅう	
	さけときのこのピラフ	こめ・むぎ・バター	さけ	たまねぎ・しめじ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	オムレツ	じゃがいも	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
9 (金)	やさいソテー	あぶら		にんじん・キャベツ	650
	しろはなまめのスープ	バター・あぶら	じゃがいも・しろはなまめ・ぎゅうにゅう・とりにく	たまねぎ・にんじん・パセリ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきにく	さとう・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく	ふるね・にんにく・ピーチかん たまねぎ・にんじん・ピーマン	
13 (火)	いそベポテト	じゃがいも	あおのり		712
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・にら	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなとだいずのカシューナッツあえ	あぶら・カシューナッツ・でんぶん・さとう	だいず・さわら	ふるね	
14 (水)	おひたし			ほうれんそう・キャベツ	639
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・はねぎ	
	チョコカール (パン)	こむぎこ・マーガリン・さとう・チョコレート	たまご・スキムミルク		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	じゃがいものウィンナーのトマトに	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・ウィンナー	たまねぎ・にんじん・トマトかん グリーンピース	
15 (木)	フレンチサラダ	さとう・あぶら	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	627
	ココアプリン	さとう・ココアパウダー	スキムミルク・ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やしししゃも		しししゃも		
きりほしだいこんとこおりとうふのもの	さとう	こおりとうふ・あぶらあげ・こんぶ・ひじき	ゆでほしだいこん・にんじん		
みそしる		みそ・わかめ	たまねぎ・はくさい・えのきだけ ほうれんそう		
フルーツ			みかん		

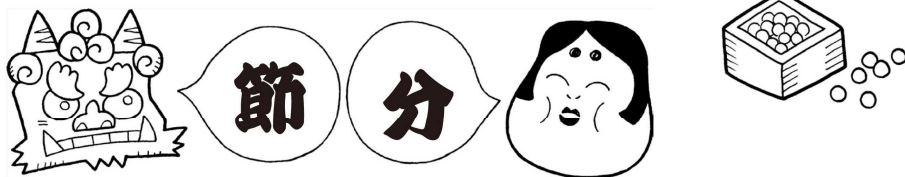
☆ 2月9日 (金) 3年生は給食はありません ☆

☆ 16日 (金) から28日 (水) は裏面をご覧ください ☆



ひつけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I単位 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
16 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			631
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	だいこんのそぼろに	さとう・さといも・でんぷん	とりにく・だいず	グリーンピース・だいこん	
	みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	はねぎ	
	かつおぶりかけ	ごま・かつおぶし・さとう			
	かたぬきチーズ		チーズ		
19 (月)	すきやきごはん	こめ・むぎ・あぶら・さとう	ぎゅうにく	たまねぎ	665
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	がんものにつけ	さとう	とうふ・ひじき	にんじん・ごぼう	
	だいふくまめとじゃこのごまあげ	でんぷん・あぶら・さとう・ごま	ちりめんじゃこ・だいふくまめ		
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・えのきだけ・はねぎ	
20 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			666
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのチリソース	でんぷん さとう	あぶら・ぶたにく とうふ・えび・だいず	にんにく・ふるね・にんじん ほししいたけ・たけのこ・はねぎ	
	ぎょうざ	こむぎこ・ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら	
	チンゲンサイとたけのこのソテー	あぶら	ベーコン	たけのこ・チンゲンサイ	
21 (水)	ソフトめん	こむぎこ			702
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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 スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・にんじん トマトかん・パセリ・たまねぎ	
	ビーンズサラダ	マヨネーズ (たまご)	だいず	キャベツ・えだまめ きゅうり・にんじん・コーン	
	フルーツ			いちご	
22 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			621
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	のりのつくだに		のり		
	にこみおでん	さとう・こんにゃく・さといも	さつまあげ・ちくわ・こんぶ	だいこん	
	うずらたまご		うずらたまご		
	ヘルシーサラダ	さとう・ごま・ごまあぶら・こんにゃく		キャベツ・にんじん・コーン	
ふじさんゼリー	さとう				
26 (月)	じゃこめし	こめ・むぎ	ちりめんじゃこ		643
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かんしょみしまコロッケ	はんこ・あぶら・さとう・こむぎこ・さつまいも	とうにゅう		
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
ブルーベリーゼリー	かんてん・さとう		ブルーベリー		
27 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			630
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ふゆやさいかレー	じゃがいも・カレールウ (こむぎこ)	ぶたにく・ほたてがい	ふるね・にんにく・たまねぎ・りんご にんじん・カリフラワー・かぶ・プロッコリー	
	ふくじんづけ			だいこん・きゅうり・なす・しょうが・なたまめ	
ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかんかん・ももかん・ぶどうかん		
28 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			608
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごましお	ごま			
	さばのしおやき	さば		ふるね	
	やさいソテー			たまねぎ・しめじ・ピーマン・キャベツ	
	かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	はねぎ	
	フルーツ			いちご	

今月の給食は 18 回の予定です



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすくすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

