



2月 こんだてよていひょう

今月の給食は18回の予定です!

2011年 向山小学校

日・ ようび	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) たんぱく (g)
	しゅしょく	おかず	<赤のなかま> からだをつくる もととなるもの	<きいろのなかま> ねつやはたらく ちからとなるもの	<みどりのなかま> からだのちょうしを ととのえるもの	
1 (火)	ごはん	にくじゃが みそしる くだもの・ちりめんつくだに	ぶたにく・あぶらあげ・みそ ちりめんつくだに	こめ・むぎ・さとう・しらたき じゃがいも	にんじん・たまねぎ・グリーンピース だいこん・ほうれんそう・くだもの	612 25.6
2 (水)	ごはん	ハンバーグ(ケチャップソース) スパゲティーソテー ゆでブロッコリー・クリームスープ	とりにく・ぶたにく とりにく・こなチーズ	こめ・むぎ・さとう・ごま・ふ あぶら・スパゲティー・バター こむぎこ・じゃがいも・パンこ・でんぷん	トマト・たまねぎ・ブロッコリー にんじん・はくさい	679 25.1
3 (木)	だいすわかめごはん	いわしのみりんほし エリンギソテー みそしる・くだもの	だいたす・わかめ・いわし あぶらあげ・みそ	こめ・むぎ・バター・じゃがいも	エリンギ・キャベツ・チンゲンサイ たまねぎ・はねぎ・くだもの	641 29.6
4 (金)	ごはん	はるまき れんこんサラダ けんちんじる	ぶたにく・とりにく・とうふ ヨーグルト	こめ・むぎ・あぶら・マヨネーズ ごま・こんにゃく・ごまあぶら さといも・でんぷん・はるさめ こむぎこ・みずあめ・さとう	たまねぎ・れんこん・にんじん ごぼう・だいこん・にんにく・にら はねぎ・たけのこ・しいたけ キャベツ	640 16.8
7 (月)	ちゅうかさいはん	ぎょうざ ちゅうかいため ちゅうかコンスープ・ミルク	ぶたにく・とうふ・たまご	ごまあぶら・さとう・こめ むぎ・でんぷん・こむぎこ	こまつな・たけのこ・キャベツ・はねぎ チンゲンサイ・しいたけ・とうもろこし ねぎ・にら・にんにく・ふるね	580 23.5
8 (火)	ごはん	ぶくめに みそしる ミルクプリン	とりにく・なまあげ・とうふ みそ・スキムミルク	こめ・むぎ・さとう・こんにゃく じゃがいも・プリンのもと	たけのこ・にんじん・さやいんげん たまねぎ・えのきたけ・ほうれんそう	607 23.1
9 (水)	ごはん	ししゃもフライ くきわかめのきんぴら みそしる	ししゃも・くきわかめ ぶたにく・あぶらあげ・みそ	こめ・むぎ・こんにゃく あぶら・さとう・さといも パンこ・こむぎこ	にんじん・ごぼう・えのきたけ はねぎ	637 22.6
10 (木)	ソフトめん	カレーソース ビーンズサラダ くだもの	ぶたにく・ぎゅうにく・だいたす スキムミルク・こなチーズ	ソフトめん・あぶら・じゃがいも さとう・ごまあぶら	ふるね・にんにく・にんじん・たまねぎ キャベツ・えだまめ・きゅうり とうもろこし・パセリ・くだもの	638 26.7
14 (月)	ごはん	ちゅうかどん(うずらたまご) ワンタンスープ くだもの	ぶたにく・えび・いか うずらのたまご・とりにく	こめ・むぎ・あぶら・でんぷん ごまあぶら・ワンタンのかわ パンこ・さとう	にんじん・たまねぎ・しいたけ はくさい・たけのこ・さやいんげん とうもろこし・はねぎ・くだもの	632 29.9
15 (火)	ごはん	さといもコロッケ きりほしだいこんのもの すましじる・のりふりかけ	あぶらあげ・かまぼこ・とうふ わかめ・とりにく こんぶ・くきわかめ	こめ・むぎ・さといも・あぶら さとう・マーガリン・パンこ・こむぎこ しょうしんこ・のりふりかけ	ゆでほしだいこん・にんじん・しいたけ さやいんげん・えのきたけ・たまねぎ とうもろこし	606 19.6
16 (水)	ごはん	トンクドワフ はくさいスープ だいたすのふりかけ	ぶたにく・なまあげ・ベーコン だいたす・かつおけずりぶし	こめ・むぎ・あぶら・さとう でんぷん・ごまあぶら・はるさめ	ふるね・しいたけ・にんじん さやいんげん・とうもろこし はくさい・パセリ	648 26.3
17 (木)	ごはん	だいこんのそぼろに みそしる のりつくだに・ブルーヨーグルト	とりにく・だいたす・なまあげ みそ・のりつくだに ブルーヨーグルト	こめ・むぎ・さとう・でんぷん じゃがいも	だいこん・にんじん・さやいんげん はねぎ	602 23.3
18 (金)	ソフトフランスパン	ビーンズグラタン きのこのスープ くだもの・ブルーベリージャム	だいたす・ポークウインナー スキムミルク・チーズ	ソフトフランスパン・バター こむぎこ・あぶら・マカロニ	たまねぎ・とうもろこし・パセリ しめじ・しいたけ・にんじん・えのきたけ ほうれんそう・くだもの・ブルーベリージャム	620 28.0
21 (月)	チキンピラフ	オムレツ ほうれんそうソテー オニオンスープ・いちごミルクデザート	ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく たまご・ベーコン	バター・こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・でんぷん・さとう	たまねぎ・グリーンピース・ほうれんそう とうもろこし・にんじん・パセリ いちごミルクデザート	595 21.1
22 (火)	ごはん	カレーライス (うずらのたまご) りんごサラダ	ぶたにく・スキムミルク こなチーズ・うずらのたまご	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 グリーンピース・キャベツ・きゅうり りんご・干しぶどう・パインアップル	658 21.4
24 (木)	ごはん	さかなとさつまいものあげに やさいスープ くだもの	まぐろ	こめ・むぎ・あぶら・でんぷん さつまいも・さとう	ふるね・しいたけ・にんじん たけのこ・グリーンピース・たまねぎ とうもろこし・キャベツ・パセリ・くだもの	624 22.1
25 (金)	ごはん	とうふのチリソース おひたし ミックスかりんとう	ぶたにく・とうふ・だいたす	こめ・むぎ・あぶら・さとう でんぷん・さつまいも アーモンド・ごま	にんにく・ふるね・にんじん・しいたけ たけのこ・はねぎ・ほうれんそう キャベツ	709 27.2
28 (月)	コーンピラフ	さけのチーズやき やさいソテー ミネストローネスープ・くだもの	さけ・チーズ・ベーコン ひよこまめ	バター・こめ・むぎ・あぶら じゃがいも	たまねぎ・にんじん・とうもろこし グリーンピース・トマト・キャベツ ほうれんそう・パセリ・くだもの	627 29.4

おしらせ

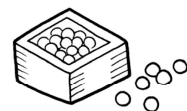
9日(水)

6年生 校外学習のため給食はありません。

2月3日は...



節分



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ぞ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。

