













# 2月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	イラスト	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
<p>☆ 節分 ☆ 各季節（立春・立夏・立秋・立冬）の始まりの日の前日のことです。季節の変わり目には邪気（鬼）が生じると考えられ、それを追い払うため、福豆があります。</p>							
3	月		わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		650 2.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			いわしのみりんぼし	みりん こま	いわし		
			こまあえ	こま さとう		ほうれんそう はくさい にんじん	
			みそしる	さつまいも	みそ	はねぎ たまねぎ	
			ふくまめ		だいず		
<p>☆ 立春 ☆ 二十四節気のひとつ。この日から雨水までの期間を指し、立夏（5月6日）の前日までが春です。</p>							
4	火		カラフルピラフ	こめ むぎ バター		にんじん ホールコーン グリンピース	520 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			オムレツ	かたくりこ さとう 大豆油	たまご きゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん	
			やさしいあんかけ	かたくりこ		にんじん たけのこ たまねぎ しめじ ピーマン	
			ミネストローネスープ	じゃがいも マカロニ	ベーコン	たまねぎ キャベツ セロリ トマト	
5	水		こくとうりパン	こむぎこ ショートニング さとう	だっしふんにゅう きなこ		607 2.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ポテトグラタン	バター こむぎこ じゃがいも おおふくまめ	ウインナー だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ ホールコーン	
			しめじスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ こまつな	
6	木		むぎごはん	こめ むぎ			555 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さばのカレーチーズ焼き		さば チーズ		
			やさしいソテー	こめ油 バター		キャベツ ほうれんそう ホールコーン	
			とんじる	こんにゃく	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	
7	金		むぎごはん	こめ むぎ			500 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			だいこんのそぼろに	かたくりこ	とりにく	だいこん いんげん にんじん	
			かきたまみそしる		とうふ たまご みそ	たまねぎ しめじ ほうれんそう	
10	月		むぎごはん	こめ むぎ			619 2.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			おやこに	さとう	とりにく たまご かまぼこ	たけのこ グリンピース しめじ にんじん たまねぎ	
			みそしる		あぶらあげ とうふ みそ わかめ	ねぶかねぎ	
			かたぬきチーズ		チーズ		
11	火		☆ 建国記念の日 ☆				
12	水		むぎごはん	こめ むぎ			629 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さけのからしマヨネーズ焼き	マヨネーズ パンこ	さけ		
			きりぼしだいこんのもの	こめ油 さとう	こんぶ あぶらあげ さつまあげ	だいこん にんじん さやいんげん	
			すましじる	やきふ	とうふ	にんじん しめじ ほうれんそう	
13	木		むぎごはん	こめ むぎ			584 2.0
			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	かたくりこ カシューナッツ こめ油 アーモンド さとう	だいず フカ		
			おひたし			ほうれんそう キャベツ ホールコーン	
14	金		むぎごはん	こめ むぎ			652 1.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			マーボードウフ	こめ油 さとう マーボーのもと かたくりこ	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ ねぶかねぎ	
			ビーンズサラダ	さとう こま油	だいず	キャベツ えだまめ にんじん ホールコーン	
			くだもの			みかん	

17日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	しゅめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	
			＜きいろのなかま＞ おもにエネルギーのもとになる食品	＜あかのなかま＞ おもに体をつくるもとになる食品	＜みどりのなかま＞ おもに体の調子を整えるもとになる食品		
17	月		むぎごはん	こめ むぎ		551 2.4	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ぎょうざ	豚脂 こむぎこ こめこ ごま油	ぶたにく		キャベツ たまねぎ にら
			ぶたキムチ	ごま油	ぶたにく		はくさい ビーマン
			たまごスープ	こめ油 かたくりこ	ベーコン わかめ たまご		たまねぎ しめじ ねぶかねぎ
18	火		コーンピラフ	こめ むぎ バター	とりにく	ホールコーン たまねぎ にんじん	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ポークビーンズ	バター こむぎこ こめ油	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん グリンピース	
			とうふとこまつなスープ	じゃがいも トマトケチャップ	とうふ	だいこん しめじ こまつな	
19	水		☆ みしまおうちごはんの日 ☆ 夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！			609 2.7	
			ソフトめん	こむぎこ			
			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 こめ油	ぶたにく だっしふんにゅう		しょうが にんにく たまねぎ
			こんにゃくサラダ	こんにゃく ごま油 さとう	こなチーズ		にんじん パセリ
			くだもの				キャベツ きゅうり にんじん みかん
20	木		むぎごはん	こめ むぎ		571 1.6	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			じゃがいものそぼろに	こめ油 じゃがいも さとう	ぶたにく だいず		たまねぎ にんじん グリンピース
			みそしる	かたくりこ	わかめ あぶらあげ みそ		だいこん ねぶかねぎ
21	金		☆ ふるさと給食の日 ☆ 地場産物を、いつもより活用した給食にし、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です！			528 2.0	
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みしまじゃがとと	じゃがいも(三島市産) さとう	ぐち、たらなどのすりみ		こまつな(三島市産)
			ごまあえ	ごま さとう			キャベツ はくさい
			やさいスープ		ベーコン		たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ
23	日		☆ 天皇誕生日 ☆				
☆ としょじつとのコラボしゅうかん ものがたり献立 ☆ 給食にでてきた食材の本を、図書室でみつめてよんでみましょう！！							
★ ウイナー : ベんとう べんたろう							
25	火		むぎごはん	こめ むぎ		649 2.0	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ししゃもフライ	こむぎこ パンこ こめ油	ししゃも		
			きんぴら	こめ油 しらたき さとう ごま	さつまあげ		ごぼう にんじん さやいんげん
			だいこんのポトフ	じゃがいも	ウイナー		はくさい だいこん にんじん たまねぎ しめじ
★ とうふ : ねこじらしの野原 とうふ屋さんの話							
26	水		むぎごはん	こめ むぎ		540 1.9	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ちくぜんに	こめ油 こんにゃく	とりにく ちくわ		ほししいたけ にんじん ごぼう
			みそしる	さとう	あぶらあげ とうふ みそ		たけのこ グリンピース ねぶかねぎ
★ はるさめ : 特急おべんとう号							
27	木		むぎごはん	こめ むぎ		540 1.9	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			はっぼうさい	こめ油 かたくりこ ごま油	ぶたにく いか		にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ たけのこ
			ちゅうかスープ	はるさめ かたくりこ	ハム		にら キャベツ
★ はくさい : おやおや おやさい							
28	金		むぎごはん	こめ むぎ		574 1.5	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			トンクドゥフ	こめ油 さとう かたくりこ	ぶたにく なまあげ		ほししいたけ にんじん しょうが いんげん
			ワンタンスープ	ごま油	ぶたにく わかめ		にんじん はくさい はねぎ

・ 今月の給食は18回の予定です！