



# 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	
			☆ 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。				
3	月		わかめごはん ぎゅうにゅう いわしのみりんぼし ごまあえ みそしる ふくまめ	こめ むぎ みりん ごま ごま さとう さつまいも	わかめ ぎゅうにゅう いわし みそ だいず	ほうれんそう はくさい にんじん はねぎ たまねぎ	650 2.9
			☆ 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、立春（5月6日）の前日までが春です。				
4	火		カラフルピラフ ぎゅうにゅう オムレツ やさしいあなか ミネストローネスープ	こめ むぎ バター かたくりこ さとう 大豆油 かたくりこ じゃがいも マカロニ	たまご ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	にんじん ホールコーン グリンピース たまねぎ にんじん にんじん たけのこ たまねぎ しめじ ピーマン たまねぎ キャベツ セロリ トマト	520 2.4
5	水		こくとうりパン ぎゅうにゅう ポテトグラタン しめじスープ	こむぎこ ショートニング さとう バター こむぎこ じゃがいも おおふくまめ	だっしふんにゅう きなこ ぎゅうにゅう ウインナー だっしふんにゅう チーズ ベーコン	たまねぎ ホールコーン にんじん たまねぎ しめじ こまつな	607 2.6
6	木		むぎごはん ぎゅうにゅう さばのカレーチーズ焼き やさしいソテー とんじる	こめ むぎ こめ油 バター こんにゃく	さば チーズ ぶたにく とうふ みそ	キャベツ ほうれんそう ホールコーン ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	555 2.0
7	金		むぎごはん ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに かきたまみそしる のりふりかけ	こめ むぎ かたくりこ	とりにく とうふ たまご みそ のり	だいこん いんげん にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	500 2.1
10	月		むぎごはん ぎゅうにゅう おやくに みそしる かたぬきチーズ	こめ むぎ さとう	とりにく たまご かまぼこ あぶらあげ とうふ みそ わかめ チーズ	たけのこ グリンピース しめじ にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	619 2.8
11	火		☆ 建国記念の日 ☆				
12	水		むぎごはん ぎゅうにゅう さけのからしマヨネーズ焼き きりぼしだいこんのもの すましじる くだもの	こめ むぎ マヨネーズ パンこ こめ油 さとう やきふ	ぎゅうにゅう さけ こんぶ あぶらあげ さつまあげ とうふ	だいこん にんじん さやいんげん にんじん しめじ ほうれんそう みかん	629 2.0
13	木		むぎごはん ぎゅうにゅう さかなとだいずのカシューナッツあえ おひたし みそしる	こめ むぎ 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 わかめ みそ	ほうれんそう キャベツ ホールコーン だいこん ねぶかねぎ	584 2.0
14	金		むぎごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ ピーンスラダ くだもの	こめ むぎ こめ油 さとう マーボーのもと かたくりこ さとう ごま油	ぶたにく とうふ みそ だいず	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 キャベツ えだまめ にんじん ホールコーン みかん	652 1.8

17日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	しゅめい	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	
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	669 2.0
			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		
			みしまじゃがとっと	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	
ミルクプリン	さとう プリンのもと	だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう				
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 : ねこじゃらしの野原 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	
のりのつくだに	さとう みずあめ	のり					
★ 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	
くだもの			みかん				
★ 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！