













2月こんだてよていひょう 長伏小学校

| ひ | ようび | くちやん | 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 <small>しよくひん</small> | <あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small> | <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 <small>しよくひん</small> | |
| 1 | 金 | | さけときのこのピラフ ぎゅうにゅう オムレツ やさいあんかけ ミネストローネスープ ※ ラビオリ 入り | こめ むぎ パター かたくりこ さとう 大豆油 かたくりこ じゃがいも こむぎこ なたね油 パンこ | ぎゅうにゅう さけ だいす ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく ぶたにく たまご ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ぶたにく | たまねぎ しめじ たまねぎ にんじん にんじん だけのこ たまねぎ えのきだけ ピーマン キャベツ セロリ トマト パセリ たまねぎ | 577 2.5 |
| 3 | 日 | | ☆ 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。 ☆ 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。 | | | | |
| 4 | 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 ぶくまめ | こめ むぎ ごま さとう さつまいも | わかめ ぎゅうにゅう いわし みそ だいす | ほうれんそう はくさい にんじん こまつな たまねぎ | 678 2.7 |
| 5 | 火 | | むぎごはん ぎゅうにゅう トンクドゥフ ワンタンスープ くだもの | こめ むぎ こめ油 さとう かたくりこ ごま油 ワンタン ごま油 ごま | ぶたにく なまあげ ぶたにく | しょうが ほししいたけ にんじん いんげん にんじん はくさい しめじ ねぎ みかん | 604 1.6 |
| 6 | 水 | | むぎごはん ぎゅうにゅう さばのにつけ やさいソテー とんじる | こめ むぎ さとう こめ油 パター こんにゃく | ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ | しょうが もやし ほうれんそう ホールコーン ごぼう にんじん だいこん ねぎ | 575 2.2 |
| 7 | 木 | | ひじきごはん ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに かきたまみそしる のりのつくだに | こめ むぎ さといも かたくりこ さとう さとう みずあめ | とりにく ひじき ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ のり | にんじん ほししいたけ いんげん いんげん だいこん にんじん たまねぎ えのきだけ ほうれんそう | 529 2.0 |
| 8 | 金 | | 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 かまぼこ たまご とうふ あぶらあげ わかめ みそ ナチュラルチーズ | だけのこ しめじ にんじん たまねぎ グリーンピース ねぶかねぎ | 621 2.6 |
| 12 | 火 | | こくとういうずまきパン 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 こくとう バター こむぎこ じゃがいも | だっしふんにゅう ぎゅうにゅう おおぶくまめ ウィナー だっしふんにゅう チーズ | 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 | 620 2.5 |
| 13 | 水 | | むぎごはん ぎゅうにゅう さけのからしまヨネーズやき 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 | 633 2.0 |
| 14 | 木 | | むぎごはん ぎゅうにゅう みそおでん うすらのたまご みそだれ ツナのあえもの ちりめんつくだに | こめ むぎ こんにゃく さといも さとう かたくりこ さとう さとう | ぎゅうにゅう こんぶ ちくわ さつまあげ うすらのたまご みそ まぐろ水煮 こざかな | だいこん きゅうり キャベツ ホールコーン しょうが | 582 2.9 |

| ひ | よ | う | び | し | め | 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 | |
| 15 | 金 |  | むぎごはん | こめ むぎ | | | | 656 1.8 | |
| | | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | | マーボドウフ | こめ油 さとう マーボのもと 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 ねぶかねぎ | | | |
| | | | ビーンズサラダ | さとう ごま油 | だいず | もやし えだまめ にんじん コーン | | | |
| | | | くだもの | | | みかん | | | |
| 18 | 月 |  | むぎごはん | こめ むぎ | | | 601 2.2 | | |
| | | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | | はるまき | はるさめ 豚脂 さとう ごま油 みずあめ 大豆油 こむぎこ こめ油 | ぶたにく | キャベツ にんじん たけのこ にら にんにく しいたけ たまねぎ | | | |
| | | | ぶたキムチ | ごま油 | ぶたにく | はくさい ピーマン もやし | | | |
| | | | 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 | | | |
| 19 | 火 |  | ☆ 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！ | | | | | | 586 2.6 |
| | | | 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 | | | | |
| | | | スクランブルエッグ | じゃがいも こめ油 | たまご ベーコン | たまねぎ | | | |
| | | | とうふとこまつなのスープ | | とうふ | だいこん しめじ こまつな | | | |
| 20 | 水 |  | むぎごはん | こめ むぎ | | | 552 2.0 | | |
| | | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | | さかなとだいたいのカシューナッツあえ | カシューナッツ こめ油 かたくりこ | フカ だいず | | | | |
| | | | おひたし | | | ほうれんそう もやし ホールコーン | | | |
| | | | みそしる | | わかめ みそ | はねぎ だいこん | | | |
| 21 | 木 |  | ソフトめん | こむぎこ | | | 602 2.5 | | |
| | | | 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 ケチャップ ソース さとう | ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ | しょうが にんにく たまねぎ にんじん パセリ | | | |
| | | | こんにゃくサラダ | こんにゃく ごま油 さとう | | もやし きゅうり にんじん | | | |
| | | | くだもの | | | みかん | | | |
| 22 | 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、地域の食文化や伝統料理に親しむ日です！ | | | | | | 615 1.8 |
| | | | むぎごはん | こめ むぎ | | | | | |
| | | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | | さといもみしまコロッケ | さといも さとう なたねあぶら こむぎこ かたくりこ こめ油 | だいず ぶたにく | たまねぎ | | | |
| | | | ごまあえ | ごま さとう | | もやし はくさい | | | |
| 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 | | | | | | |
| 25 | 月 |  | むぎごはん | こめ むぎ | | | 581 1.6 | | |
| | | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | | じゃがいものそぼろに | じゃがいも こめ油 さとう かたくりこ | ぶたにく だいず | たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース | | | |
| | | | みそしる | | わかめ あぶらあげ みそ | だいこん ねぶかねぎ | | | |
| | | | くだもの | | | | | | |
| 26 | 火 |  | むぎごはん | こめ むぎ | | | 660 2.1 | | |
| | | | 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 | ウインナー | はくさい だいこん にんじん たまねぎ しめじ | | | |
| 27 | 水 |  | むぎごはん | こめ むぎ | | | 564 1.9 | | |
| | | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | | ちくせんに | こめ油 さといも こんにゃく さとう | とりにく ちくわ | ほししいたけ にんじん ごぼう たけのこ グリンピース | | | |
| | | | みそしる | | あぶらあげ とうふ みそ | ねぶかねぎ | | | |
| | | | のりのつくだに | さとう みずあめ | のり | | | | |
| 28 | 木 |  | むぎごはん | こめ むぎ | | | 545 2.1 | | |
| | | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | | はっほうさい | 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 もやし | | | |
| | | | くだもの | | | みかん | | | |

・ 今月の給食は19回の予定です！