



# 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 バター 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 だいず 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		<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> <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	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 だいず	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 トンクドウフ 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 バター 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				
			マーボー豆腐	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 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！