



# 2月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	おみ	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	火		むぎごはん	こめ むぎ			586 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さけのごまみそやき	さとう ごま	さけ みそ		
			ひじきのいために	さとう こめ油	だいず ひじき あぶらあげ	にんじん いんげん	
			けんちんじる	こんにゃく かたくりこ さといも	とりにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	
2	水		むぎごはん	こめ むぎ			605 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ぶたにくのソースいため	さとう こめ油	ぶたにく	トマト たまねぎ	
			キャベツのソテー	こめ油		にんじん キャベツ	
			にらたまスープ	かたくりこ	たまご とうふ	たまねぎ にら しめじ	
3	木		* 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、追い払うために福豆をまきます。				658 3.0
			わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			いわしのみりんぼし		いわし		
			ごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう キャベツ にんじん	
			みそじる	じゃがいも	あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ ねぶかねぎ	
			ふくまめミックス	さとう こむぎこ かたくりこ しょくぶつ油 もちこめ	だいず あおのり こんぶ	えんどうまめ	
4	金		むぎごはん	こめ むぎ			727 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ハヤシライス	こめ油 ハヤシルウ じゃがいも	ぎゅうにく こなチーズ	しょうが にんにく にんじん	
			フレンチサラダ	こめ油 さとう	だっしふんにゅう	たまねぎ トマト グリンピース	
			りんごヨーグルト	さとう	ポークハム れんにゅう だっしふんにゅう ぜんふんにゅう	レタス キャベツ きゅうり コーン りんご	
7	月		キムチチャーハン	こめ むぎ こめ油	ぶたにく	たまねぎ はくさいキムチ	564 2.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ビーンズサラダ	こめ油 さとう	だいず	キャベツ きゅうり えだまめ	
			ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	とうふ たまご	しめじ コーン クリームコーン	
			ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ほうれんそう ブルーベリー	
8	火		むぎごはん	こめ むぎ			596 2.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			やきししゃも		ししゃも		
			きりぼしだいこんのもの	こめ油 さとう	あぶらあげ さつまあげ	ほしだいこん ほししいたけ いんげん	
			とんじる	こんにゃく さといも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	
			のりふりかけ	ごま さとう	のり		
9	水		こめこいりパン	さとう でんぷん こむぎこ ショートニング こめこ	だっしふんにゅう		601 2.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			じゃがいもとウインナーのトマトに	バター こむぎこ じゃがいも	ベーコン ウインナー	にんじん たまねぎ トマト えだまめ	
			ツナサラダ	こめ油 さとう	まぐろみずに	レタス キャベツ きゅうり コーン	
10	木		むぎごはん	こめ むぎ			664 1.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			トンクドウフ	こめ油 さとう かたくりこ ごま油	ぶたにく なまあげ	しょうが ほししいたけ にんじん いんげん	
			ワンタンスープ	ワンタンのかわ ごま油	わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ はねぎ	
			ミックスかりんとう	さつまいも こめ油 さとう ごま	ちりめんじゃこ だいず		
11	金		* 建国記念の日 *				
14	月		むぎごはん	こめ むぎ			660 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にこみハンバーグ	豚脂 さとう かたくりこ	とりにく ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ トマト	
			いそペポテ	じゃがいも	あおのり		
			やさいスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい こまつな	
			ガトーショコラ	さとう こめこ しょくぶつ油 ココア	とりにゅう		

15日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	しゅごふ	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>	
15	火		むぎごはん	こめ むぎ			618 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さかなのちゅうかあえ	こめ油 かたくりこ さとう ごま油	さわら	しょうが にんにく トマト ねぶかねぎ	
			こまつなのびたし	さとう		こまつな キャベツ にんじん しめじ	
			たまごスープ	かたくりこ	かにかまぼこ わかめ たまご	たまねぎ ほうれんそう	
16	水		ツナごはん	こめ むぎ ごま	まぐろあぶらづけ	にんじん たけのこ ほししいたけ	551 2.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にくじゃが	さとう じゃがいも しらたき	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	
			みそしる		あぶらあげ とうふ みそ わかめ	だいこん えのきだけ はねぎ	
17	木		マママメピラフ	こめ むぎ こめ油	ベーコン だいず	にんじん たまねぎ えだまめ	622 3.5
			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 ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん	
			ケチャップソース	さとう		トマト	
			パンブキンシチュー	ホワイトルウ	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう	
みかんゼリー	みずあめ さとう		みかん				
18	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！				591 2.0
			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 なたね油 こむぎこ かたくりこ こめ油	だいず ぶたにく	たまねぎ	
			やさいのチャプチェ	こめ油 はるさめ ごま油 こま	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ	
みそしる	やきふ	みそ わかめ	えのきだけ はくさい こまつな				
21	月		むぎごはん	こめ むぎ			548 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			こまつなぶたどん	しらたき こめ油 さとう かき油 かたくりこ	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ こまつな	
			わかめスープ	ごま	わかめ	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぶかねぎ	
22	火		✪ ふじっぴー給食 ✪ 静岡県でとれる食べもののよさを知る給食です！				677 1.9
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さばのたつたあげ	かたくりこ さとう こめ油	さば こんぶ かつおぶし	しょうが	
			エリンギとレタスのぎゅうにくいため	かき油 ごま油 さとう	ぎゅうにく	しょうが にんじん エリンギ レタス	
			みそしる	さといも	あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ はねぎ	
ふじさんゼリー	さとう						
23	水		✪ 天皇誕生日 ✪				
24	木		ソフトめん	こむぎこ			733 2.6
			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 ぎゅうにく こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ	
			さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも マヨネーズ	だいず ポークハム	にんじん トマト パセリ	
25	金		ひじきごはん	こめ むぎ	とりにく ひじき	にんじん ほししいたけ いんげん	537 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ぎょうざ	豚脂 かたくりこ さとう こむぎこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ いら しょうが	
			やさいソテー	バター		にんじん キャベツ こまつな コーン	
			ぐだくさんじる	こんにゃく さといも	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん ねぶかねぎ	
28	月		むぎごはん	こめ むぎ			643 2.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とうふのカレーに	こめ油 カレールウ	ぶたにく だいず とうふ	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ	
			パンサンスー	はるさめ さとう ごま油	たまご ポークハム	きゅうり にんじん	

ふじっぴー給食のお知らせ

静岡県の子どもたちに、静岡県でとれる食べもののよさを知ってもらうための取り組みです。2月23日の富士山の日にあわせ、県内の多くの小中学校や特別支援学校で実施されます。長伏小でも、静岡県産のさばや三島産のレタス、エリンギ、さといもなど、地場産物をたくさん取り入れた給食にしました。



- ・ 今月の給食は18回の予定です。
- ・ 献立は変更になる可能性があります。

