

2月 こんだてよていひょう 福

2025年2月 藤沢市立秋葉台小学校


日曜	こんだてめい	熱や力のもとなる (エネルギーになる)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子をとのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
3月	いわしのかばやきどん ぶたじる いりだいす ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	600 28.8 20.2 1.9	「節分給食」です！豆は投げないでね！！
4月	みどりんカレーライス やさいいため しらぬひ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	618 22.2 20.8 2.3	藤沢産の小松菜入りの「みどりんカレー」です！
5月	ちゅめし おでん にびたし ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	477 20.4 13.3 2.4	しょうゆで味つけ・色付けした「茶めし」です。
6月	ふじさわロールパン さけのパンこやき ミネストローネ パナナ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	700 34.8 27.9 2.5	さけのパン粉焼きは、ほんのりチーズ味！
7月	ごはん プルコギ ちゅうかたまごスープ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	556 23.8 19.5 2.0	「フルコギ」は韓国料理！味つけた豚肉と野菜の炒め物です！
10月	みそラーメン (ホットラーメン) あげぎょうざ きよみ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	634 27.0 16.7 2.6	学期に1回の揚げぎょうざ登場！1060個揚げける予定です！
12月	マーボーどん もやしのナムル せとか ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	606 28.5 19.9 2.0	お豆腐屋さんに103kgのお豆腐を作ってもらっています！
13月	ハンバーグサンド (セルフ) ゆでやさい ABCスープ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	584 28.3 22.8 2.8	アルファベットの形のマカロニが入っているから「ABCスープ」といいます！
14月	くろまいごはん ししゃものひものじゃがいものきんぴら ならたまじる ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	517 23.2 17.4 2.1	給食でよく出る「ししゃもの干物」。一人2匹よくかんで食べましょう！
17月	ピピンパ わかめとだいこんのスープ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	546 22.5 18.9 2.2	アーモンド入りの「ピピンパ」は香ばさげえバツグン！
18月	6-3リクエスト給食 お狐様から少し遅めのバレンタイン ～残すと狐が化けて出るかも～	黄	赤	緑	777 27.3 29.2 2.7	6年1組さんから6年のリクエスト給食！何がでるかお楽しみに！
19月	くろまいごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい とうふスープ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	623 32.3 25.9 1.7	「ヤンニョムカンジャンかけ」は、ピリ辛の調味料のこと！さばと相性バツグン！

日曜	こんだてめい	熱や力のもとなる (エネルギーになる)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子をとのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
20月	うさぎパン ポテトグラタン さんしょくソテー パナナ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	675 25.0 27.4 2.4	「うさぎパン」はうさぎの形をしたパンです！
21月	じゃこごはん ちくぜんに いそかあえ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	524 21.9 14.5 2.3	「讀書和え」はきさみのりを使った和食のことです。
25月	セサミトースト とうふだんごスープ ブルーン ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	510 21.6 23.0 2.5	たっぷりのコマをパンに塗ったセサミトーストです。
26月	チキンライス あさりのチャウダー ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	555 22.1 17.7 2.2	あさり入りのチャウダーはうまみたっぷり！
27月	6-3リクエスト給食 コンコンにまめ	黄	赤	緑	587 23.9 18.2 2.3	6年組3組さんからのリクエスト給食！何がでるかお楽しみに！
28月	ソフトめんしろうごまタンタンうどん だいすとかさかなのあげに せとか ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	628 28.6 20.0 2.0	ねりごまと豆乳が入ったタンタンうどんです！

14日と19日に、5年生が収穫した黒米を使った「黒米ごはん」が登場します！お楽しみに！


豆で災いを追いはらう 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節がかわる節目のことですが、次第に立春(2月4日頃)の前日のことをいうようになりました。また、豆には霊力があると信じられていて、災いや病気を鬼に見立てて追いはらうために豆まきを行います。



クイズ ブロッコリーはどこを食べている？

① つぼみ
② 葉
③ 芽



◎少年写真新聞社2025