

2月 こんだてよていひょう

2025年度 藤沢市立御所見小学校

日	こんだてめい	きいろの食べ物 熱や力に なる	あかの食べ物 血・肉・骨の もとになる	みどりの食べ物 体の調子を ととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 糖質 (g) 脂質 (g) 水分 (g)
2月	ごはん やきのり おでん にびたし ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう じゃがいも	のり こんぶちくわ さつまいも なまあげ ウィンナー かつおぶし うすらたまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	★にんじん ★だいこん こんにやく はくさい もやし	558 24.0 19.3 1.9
3火	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 節分こんだて ごしょみランチ	こめむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう こま ★さといも	いわし ぶたにく とうふ みそ だいす ぎゅうにゅう	★にんじん ★だいこん しめじ えのきだけ ★ながねぎ	554 20.9 16.3 1.8
4水	にくうどん(ソフトめん) やきいも ぼんかん ぎゅうにゅう 御所見産のさつまいも 「べにはるか」です あまみがのっています!	ソフトめん さとう ★さつまいも	とりにく なると ぎゅうにゅう	★にんじん しめじ ★ながねぎ ★こまつな ぼんかん	672 25.5 14.3 2.6
5木	くろごまあんパン(セルフサービス) すいとんじる バナナ ぎゅうにゅう かながわ&ふじさわランチ	パン さとう くろざとう ごま 神奈川県産 こむぎこ	あずき とりにく たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ	★にんじん しめじ はくさい ★ながねぎ バナナ	591 23.2 17.7 2.4
6金	みどりんカレーライス キャベツとしらすのソテー きよみ ぎゅうにゅう ごしょみランチ	こめむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	とりにく チーズ しらす ぎゅうにゅう	にんにくしょうが たまねぎ ★にんじん ★こまつな ★キャベツ きよみオレンジ	628 22.5 20.2 2.2
9月	ごはん あげじゃがいものそぼろに みそしる ぎゅうにゅう ごしょみランチ	こめむぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぶたにく とうふ みそわかめ ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ こんにやく グリーンピース ★だいこん ★ながねぎ ★こまつな	559 21.5 16.2 2.2
10火	ごはん あさりのつくだに ちくぜんに かきたまじる ぎゅうにゅう あさりは血液をつくるはたらきの 鉄分が多い食品です しょうがといっしょに甘辛く仕上げます!	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも かたくりこ	あさり とりにく だいす ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう ★にんじん だけのこ こんにやく たまねぎ えのきだけ ★こまつな	581 26.6 17.1 2.5
12木	ハニーレモントースト まめのポターシュ こまつなとコーンのソテー ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう はちみつ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	とりにく しろいんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	レモン たまねぎ パセリ ★こまつな コーン	553 21.6 23.2 2.5
13金	ごはん マーボーどうふ いんげんとはるさめのいためもの ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	こめむぎあぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ★ながねぎ さやいんげん ネーブルオレンジ	636 28.7 20.4 2.2
16月	ごはん さばのごまみそかけ ゆでやさい けんちんじる ぎゅうにゅう ごしょみランチ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ★さといも	さば みそ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ★ながねぎ キャベツ ★にんじん ごぼう ★だいこん こんにやく	604 29.2 23.3 1.7

★印の野菜は、地域の生産者の方々より御所見小に直接届けていただいている地産産を使用する予定です。

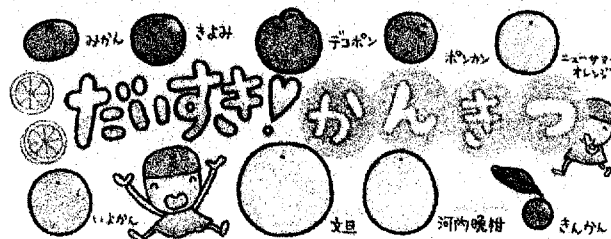
★が3つ以上ある献立は「ごしょみランチ」です

◆節分(せつぶん)◆

2月3日は節分です。節分には冬と春を分けるという意味があります。「福は内、鬼は外」のかけ声とともに、家族の幸せを祈るこの行事はぜひ伝えていきたいですね。3日の給食では「福豆」をよく味わっていただきましょう!

日	こんだてめい	きいろの食べ物 熱や力に なる	あかの食べ物 血・肉・骨 もとになる	みどりの食べ物 体の調子を ととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 糖質 (g) 脂質 (g) 水分 (g)
17火	カレーピラフのクリームソースかけ やさしいため きよみ ぎゅうにゅう	こめむぎ バター あぶら こむぎこ	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう えび パーコン	たまねぎ もやし マッシュルーム グリーンピース ★にんじん ★キャベツ きよみオレンジ	595 25.0 20.2 1.8
18水	ソフトめんごもくあんかけ まめまめみそまめ ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら かたくりこ さとう こま	ぶたにく えび あさり だいす こうどうふ みそ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが ★にんじん たまねぎ しめじはくさい もやし	708 36.2 20.7 2.9
19木	コッペパン たちうおのこうみソースかけ ゆでやさい まめとやさいのスープ ぎゅうにゅう ごしょみランチ	パン さとう ごま あぶら ごま あぶら じゃがいも マカロニ	たちうお パーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが ★ながねぎ ★キャベツ セロリ ★にんじん たまねぎ パセリ	599 30.0 27.8 2.4
20金	5年2組 給食委員がかんがえました! さいきょう めし 『最強の飯』	こめむぎ こめこ あぶら さとう なまクリーム バター	ハンバーグ あさり とうふ みそ ★キャベツ ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム トマト ★キャベツ コーン ★こまつな えのきだけ	606 28.8 20.5 2.7
24火	ごはん ししゃものひもの とりにく だいすのうまに のっぺいじる ぎゅうにゅう ごしょみランチ	こめむぎ あぶら さとう ★さといも かたくりこ	ししゃも とりにく だいす なまあげ ぎゅうにゅう	しょうが ★ながねぎ ごぼう ★にんじん ★だいこん こんにやく	592 28.6 21.3 2.1
25水	サンマーメン(ホットラーメン) あげぎょうざ ぎゅうにゅう ごしょみランチ	ホットラーメン あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ぎょうざのかわ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにくしょうが ★にんじん たまねぎ もやし ★キャベツ ★ながねぎにら	655 28.2 17.4 2.6
26木	5年3組 給食委員がかんがえました! 『クリームイエローメニュー』	パン マーガリン さとう ごま あぶら こむぎこ スパゲッティ なまクリーム	パーコン とりにく ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ コーン パセリ バナナ	645 23.6 25.9 2.3
27金	ピピンバ わかめスープ いよかん ぎゅうにゅう	こめむぎあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら アーモンド ごま	ぶたにく みそ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが ごぼう ★にんじん もやし ★こまつな たまねぎ だけのこ えのきだけ いよかん	604 23.8 20.1 2.3

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。



1月から3月にかけて、みかんのなかまたちがたくさん登場します。なまえや味、香りのちがいがわかれば、あなたもかんぎつ博士です! ビタミンCやカロテンも多く、栄養面で風邪予防の見方です! 外皮を上手にむいて食べると、きっとおいしさも倍増します。給食でおともだちと練習しよう!

～きゅうしょく・しょくいくだより～

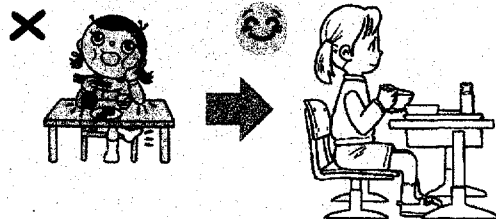
パンのみみ



たのしく会食をしよう

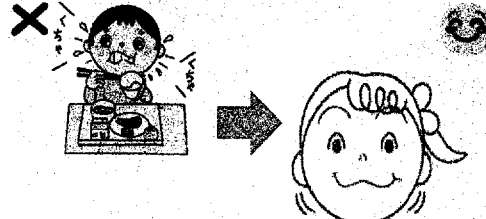
みんなで楽しく会食するためには、一緒に食べる人に気持ちになって考えることができるといいですね。まわりのひとが嫌がることや、迷惑になることをしないよう心配りをし、お互いに楽しく気持ちよく食事ができるようにしましょう。

①正しい姿勢で食べる



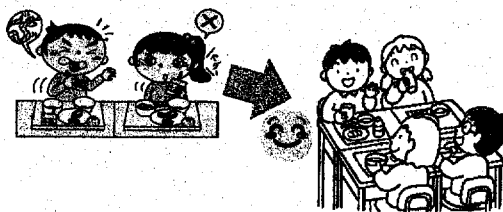
ひじをついたり、足を組んだり、食器を持たず、犬食いをしたりすると、食べ物の消化に悪いだけでなく、「おいしくないのかな?」「食事を楽しめていないのかな?」と周りに思わせてしまいます。

②口を閉じてかむ



口を開いたままかんでいると、奥歯でしっかり食べ物をかみ砕くことができません。またクチャクチャ音もして、周りの人を不快な気持ちにさせてしまいます。食べ物は口をしっかりと閉じてからかみ、話をするのは飲み込んでからにしましょう。

③食事中にふさわしい会話をする



食事をしているときに、汚いものが出てくる話や気持ちが悪くなってしまう話をしたり、突然、大声を出したり、騒いだりすると、周りの人がいやな気持ちになったり、びっくりして心地よく食べられなくなったりします。気をつけましょう。

2026年 2月号

御所見小学校 給食室

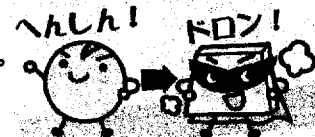


おうちのひととつしよによもう

大豆へんしんクイズ

3年生の国語「おやつをかえる大豆」で学習していますね。

大豆はいろいろな食べものに「へんしん」します。文章をよく読んで、の中に食べもの名前を書きましょう。一番下にある食べものから選んでください。



大豆を煮て、にへんしん!
牛乳に混ぜていくらい栄養があるよ。

大豆とお塩と糖を混ぜてつくと、にへんしん!
赤や白などいろいろな種類があるんだよ。

大豆を煮て、にへんしん!
表面にうすいまぐができて日本では最初に、お坊さんが食べる精進料理に使われました。

大豆を煮てしぼって、にへんしん!
四角や丸いものがあるね。

大豆が成長して芽が出ると、にへんしん!
結実でもたくさん使われているね。

大豆を煮て、にへんしん!
湯げパンにかけるとおいしいね。

大豆を煮て、にへんしん!
わらに入れてつくりました。1日寝かすとねばねばのにへんしん!
ほかほかご飯にかけて食べよう。

大豆と塩水、油などを混ぜてつくと、にへんしん!
和食の味づけには欠かせないものだよ。

大豆をしぼった後に残ったものは、にへんしん!
「卵の花」という別の名前もあるよ。

