



2月 こんだてよていひょう

2022年度
藤沢市立新林小学校

日曜	こんだてめい	熱や力 <small>👤</small> ものになる (エネルギー になる)	体をつくる <small>👤</small> (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
		黄	赤	緑		
1	セサミトースト クリームスープスパゲッティ バナナ 牛乳	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	ベーコン とりにく あさり 牛乳	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ バナナ	653 23.3 24.1 2.3	ごま たっ ぶりのセ サミトース ト
2	だいこんカレーライス(藤沢産米) はなやさいのサラダ しらぬひ 牛乳	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ さとう	ぶたにく しろういんげんまめ チーズ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん エリンギ ブロッコリー カリフラワー しらぬひ	674 21.6 18.4 2.2	藤沢産の米 や大根、ブ ロッコリー を使います
3	いわしのかばやきどん(藤沢産米) ぶたじる いりだいす 牛乳	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 牛乳	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ながねぎ	645 28.8 20.1 2.0	節分メ ニューデ ス
6	ツァイファン(藤沢産米) アーモンドフィッシュ ちゅうかたまごスープ 牛乳	こめ もちこめ あぶら さとう ごまあぶら アーモンド ごま かたくりこ	ぶたにく かえりじゃこ たまご わかめ 牛乳	にんじん もやし たけのこ しょうが こまつな えのきだけ	598 27.5 21.3 2.2	ツァイ ファンは 中華風の 菜飯です
7	ジャーチャーめん ラーパーツァイ ぼんかん 牛乳	ホットラーメン あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく みそ 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ きょういんげん はくさい ぼんかん	642 27.5 17.7 2.3	ラーパーツ ァイは白菜 の甘酢つけ です
8	こめこロールパン あげじゃがいもとハムのソテー やさいスープ ネーブルオレンジ 牛乳	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ハム とりにく たまご 牛乳	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ ネーブルオレンジ	657 26.2 23.9 2.8	米粉をつ かったも ちもちの パンです
9	ごはん(藤沢産米) ふりかけ いりどり みそしる 牛乳	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	ひじき とりにく だいす あぶらあげ みそ わかめ 牛乳	かんそうあかしそ しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにやく さやいんげん たまねぎ えのきだけ	601 23.0 17.4 2.4	ひじきの ふりかけ です
10	ごはん(藤沢産米) 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 牛乳	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら あぶら かたくりこ	さば ぶたにく とうふ 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん はくさい	636 28.9 22.9 1.7	タレがおい しい人 気の魚メ ニュー!
13	そぼろごはん どさんこじる ネーブルオレンジ 牛乳	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも バター	とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ わかめ 牛乳	グリーンピース にんじん コーン ながねぎ ネーブルオレンジ	633 22.6 17.9 2.1	どさんこ とは北海 道のこと です
14	ソフトめんきつねうどん あげぎょうざ ブルー 牛乳	ソフトめん さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら ぎょうざのかわ	ぶたにく なると あぶらあげ 牛乳	にんじん ながねぎ あおな キャベツ いら ブルー	695 30.1 20.5 2.8	あげぎょう ざは低学年 1個、高学 年2個です
15	ハンバーグサンド ゆでやさい ABCスープ 牛乳	パン さとう じゃがいも マカロニ	ハンバーグ ぶたにく 牛乳	キャベツ コーン にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム	661 29.3 27.4 2.8	パンにハン バーグをは さんで食 べます
16	チキンライス あさりのチャウダー バナナ 牛乳	こめ むぎ バター あぶら しろういんげんまめ じゃがいも こむぎこ	とりにく あさり ベーコン しろういんげんまめ だっしふんにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース セロリ パセリ バナナ	679 27.0 18.7 2.3	とりにくの うまいたっ ぶりのチキ ンライス

日曜	こんだてめい	熱や力 <small>👤</small> ものになる (エネルギー になる)	体をつくる <small>👤</small> (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
		黄	赤	緑		
17	ごはん(藤沢産米) ししゃものひもの とりにくとだいすのうまに みそしる 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ししゃも とりにく だいす とうふ みそ わかめ 牛乳	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん だいこん こんにやく	621 29.0 18.6 2.2	ししゃも はひとり 2匹すつ
20	てんどん(藤沢産米) りきゅうじる しらぬひ 牛乳	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごま	いかにく しらす あぶらあげ みそ 牛乳	にんじん たまねぎ ながねぎ だいこん ごぼう しめじ しらぬひ	724 25.2 24.6 2.3	いかと湘 南かきあ げのてん どんです
21	6-3考案!色とりどり栄養満点 スーパーマン ドライカレー さんしょくソテー きよみ 牛乳	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ	ぶたにく チーズ 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト レーズン パセリ コーン えだまめ きよみオレンジ	754 29.3 24.5 1.9	6年生が 考えまし た♪
22	ジャーマンポテトサンド はくさいとベーコンのスープ バナナ 牛乳	パン あぶら じゃがいも	ベーコン 牛乳 ぶたにく	たまねぎ パセリ にんじん はくさい バナナ	589 21.4 21.4 2.7	パンに ジャーマン ポテトをは さんで食 べます
24	ごはん(藤沢産米) ごましお おでん にびたし 牛乳	こめ むぎ ごま さとう さといも	こんぶちくわ さつまあげ なまあげ うすらたまご ちりめんじゃこ あぶらあげ 牛乳	にんじん だいこん こんにやく あおな もやし	578 23.0 16.4 2.4	真だくさ んおでん で体あつ たか
27	はながたパン メルルーサのマヨネーズやき こぶきいも コーンスープ 牛乳	パン あぶら マヨネーズ じゃがいも かたくりこ	メルルーサ とりにく たまご 牛乳	にんじん たまねぎ パセリ コーン	666 32.4 25.9 2.7	かわいい お花の形 のパンで す
28	ソフトめんしろごまタンタンうどん だいすとこざかなのあげに しらぬひ 牛乳	ソフトめん あぶら さとう ごま かたくりこ	ぶたにく みそ とうにゅう だいす かえりじゃこ 牛乳	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし あおな しらぬひ	652 29.5 20.4 2.0	豆乳やねり ごまの入っ た白ごま タンタンう どん

☆物資の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります。
 ☆スープは「鶏ガラ」と「豚骨」、だし汁は「さば削り節」ととっています。
 ☆材料名の「あおな」は小松菜またはほうれん草。あおなは気候に左右されやすいので、手に入りやすい方を使います。
 ☆「たまご」は鶏卵、「かたくりこ」は ばれいしょでんぶです。

2月の給食目標 良い姿勢で食事をしましょう

2月3日は節分です!



節分は季節の変わり目に災いを追い払う行事です。
 節分は元々、立春、立夏、立秋、立冬の前の日のこと
 で、それぞれの季節のかわる節目を指しましたが、次
 第に立春の前の日のことだけをいうようになりました。
 節分に豆をまくのは、古代からまめには霊力がある
 と信じられているからで、豆をまくことで、鬼（病気
 や災いなど）を追い払うという意味があるのです。