

2月 こんだてよていひょう

2023年度
藤沢市立新林小学校(26)

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
1木	ハヤシライス はなやさいのソテー ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶらバター こむぎこ	ぶたにく しろいんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにくたまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース カリフラワー ブロッコリー	650 22.8 23.2 2.1	ハヤシライス モルウは 手作りです
2金	いわしのかばやきどん ぶたじる いりだいず ぎゅうにゅう	こめむぎ かたくりこ こむぎ あぶらさとう ごま さとも	いわし ぶたにく とうふ みそ だいず ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	605 28.8 20.1 2.0	節分の献立 です!
5月	ごはん かつおのごまがらめ ゆでやさい かきたまじる ぎゅうにゅう	こめむぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	かつお とりにく わかめ たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ あおな	637 35.0 22.2 2.0	お魚の献立 で人気のか つおのごま がらめです
6火	ごもくうどん(ソフトめん) じゃがいものごまいため きよみ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう あぶら じゃがいも ごま	とりにく なるとわかめ ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ながねぎ あおな しょうが きよみオレンジ	593 23.7 12.7 2.4	きよみは甘 酸っぱくて とてもおい しいですよ
7水	とりにくとごぼうのおこわ みぞれじる ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	こめもち あぶら さとう ごま さとも かたくりこ	とりにく わかめ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ にんじん だいこん こんにゃく しめじ ごま ながねぎ ネーブルオレンジ	526 18.3 13.1 1.8	具だくさん でモチモチ のおこわの 登場です
8木	ハンバーグサンド ゆでやさい ABCスープ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも マカロニ	ハンバーグ ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ	592 28.9 23.6 2.8	6年2組さん からのリク エスト給食 です!
9金	ごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのごまあえ のっぺいじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう ごま さとも かたくりこ	さけ なまあげ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん ごまつな ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	572 27.4 19.5 2.2	6年1組さん からのリク エスト給食 です!
13火	こめこパン ポテトグラタン キャベツとベーコンのソテー きよみ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ パンこ	ベーコン とりにく しろいんげんまめ チーズ だっしぶん ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ にんじん キャベツ きよみオレンジ	609 28.6 22.5 2.7	米粉をつ かったもち もちのパン です
14水	ごはん ごましお おでん にびたし ぎゅうにゅう	こめむぎ ごま さとう さとも	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 かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん だいこん こんにゃく はくさい	538 23.1 14.8 2.5	具だくさん で体あった かおでん
15木	アーモンドトースト まめとやさいのスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう アーモンド あぶら じゃがいも マカロニ	ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	にんにく セロリ にんじん たまねぎ パセリ バナナ	665 22.1 27.8 2.1	アーモンド をたっぷり と使った トーストで す
16金	ごはん ししゃものひもの だいずのごもくに みそじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう じゃがいも	ししゃも ぶたにく だいず あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ しめじ	554 25.3 18.5 2.3	カルシウム たっぷりの ししゃもの もの
19月	みどりんカレーライス やさしいため しらぬひ ぎゅうにゅう	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 ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごまつな キャベツ もやし しらぬひ	626 21.1 19.5 2.3	ごまつなを 使ったカ レーライ スです

ふしさわランチ

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
20火	ソフトめんしろごまタンタンうどん さつまいものアーモンドがらめ いよかん ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう ごまかたくりこ らうゆ さつまいも アーモンド	ぶたにく みそ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし あおな いよかん	767 26.2 22.3 2.2	6年3組さん からのリク エスト給食 です
21水	ごはん かじきのステーキ ゆでやさい とうふスープ ぎゅうにゅう	こめむぎ はちみつ バター かたくりこ あぶら	かじき ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんにく もやし にんじん しょうが ながねぎ はくさい グリーンピース	561 31.5 18.7 1.7	ステーキの ソースも とってもお いしいです よ
22木	くろごまあんパン(セルフ) すいとんじる バナナ ぎゅうにゅう	パン さとう ごま ぎゅうにゅう	あすきとり 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	586 23.3 16.9 2.4	あんこも手 作りです!
26月	ごはん マーボーどうふ ごまつなとハムのいためもの ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく みそ どうふ ハム ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ ごまつな	575 26.7 19.2 1.9	とうふは 約100kg も使います
27火	サンマーメン(ホットラーメン) あげぎょうざ プルーン ぎゅうにゅう	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 きくらげ もやし キャベツ ながねぎ いら プルーン	656 26.2 16.4 2.6	6年生から のリクエスト であげぎ ょうざです!
28水	じゃこごはん ちくぜんに みそ汁 ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	ちりめんじゃこ とりにく だいず あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	かんそうあおしそ しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにゃく きやいんげん キャベツ もやし えのきだけ	555 24.0 16.5 2.7	カルシウム たっぷりの じゃこは ん!
29木	くろパン クリームシチュー あおなとコーンのソテー きよみ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム	ベーコン とりにく しろいんげんまめ チーズ だっしぶん ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ あおな コーン きよみオレンジ	599 25.4 22.5 2.6	クリームシ チューで体 を温めま しょう

かながわランチ

☆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。