



2月 こんだてよていひょう

藤沢市立新林小学校

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
	こんだてめい	黄	赤	緑		
3月	6-3考案 心も体も温まる冬メニュー ハンバーグサンド(セルフ) ゆでやさい ふゆやさいのスープ ぎゅうにゅう	パン さとう	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 だいこん はくさい かぶ	542 27.2 23.0 2.9	ハンバー グをは さんで たべ ます
4火	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 かぶ さとう ごま さといも	いわし ぶたにく とうふ みそ だいず 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	608 29.1 20.3 2.0	節分 献立 です
5水	ごはん おでん(ウィンナー) にびたし ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう じゃがいも	にんじん だいこん こんにやく はくさい もやし	554 23.4 19.3 1.9	ウィン ナー 入り のお でん は人 気 で す	
6木	セサミトースト とうふだんごスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう ごま かたくりこ	とうふ とり にく たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんじん しめじ はくさい あおな バナナ	588 22.9 23.4 2.6	ふわ ふわ の とう ふ だ ん ご が お い し い
7金	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 こまつな キャベツ もやし しらぬひ	645 22.7 20.9 2.3	こまつ な だ っ ぶ り の カ レ ー で す
10月	ソフトめんごもくうどん さつまいものアーモンドがらめ ぎゅうにゅう	ソフトめん ごも さとう さつまいも あぶら アーモンド	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	631 21.2 15.9 2.3	甘くて おい しい さつ まい もの アー モン ド が ら め
12水	6-1考案 じゃこだって生きてるんだよ じゃこごはん ちくぜんに いそかあえ ぎゅうにゅう	こめむぎ ごま あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ちりめんじゃこ とりにく だいず のり 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 さやいんげん こまつな もやし	559 22.9 14.8 2.4	和食 で 栄 養 た っ ぶ り の 献 立
13木	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	こめむぎ 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 あさり だし ふんにゅう ぎゅうにゅう	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 ネーブルオレンジ	580 23.0 18.3 2.3	あさり が た っ ぶ り 入 っ て い ま す
14金	ごはん ししゃものひもの じゃがいものきんぴら にらたまじる ぎゅうにゅう	こめむぎ ごまあぶら じゃがいも さとう かたくりこ	ししゃも ぶたにく じゃがいも さとう ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ えのき だけ にら	530 23.6 17.6 2.2	ししゃ も は 一 人 2 ひ き
17月	6-1考案 につこりえがお定食 わかめごはん カレーにくじゃが みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ ごま あぶら じゃがいも さとう	わかめ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん ながねぎ	545 21.5 15.5 2.3	おい しい 和 食 を い た だ き ま す !
18火	ソフトめんしろごまタンタンうどん だいずとこざかなのあげに きよみ ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう かたくりこ かたくりこ ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ とうにゅう だいず かえり じゃこ 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 きよみオレンジ	629 28.6 20.3 2.0	しろ ご ま タ ン タ ン は 新 しい メ ニ ュー な が ら 人 気 で す !
19水	コンコンずし にまめ さわにわん ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま かたくりこ	あぶら あげ きんとき まめ ぶたにく ぎゅうにゅう	かんそう あおし じ ごぼう にんじん だいこん しら たき えのき だけ こねぎ	597 22.7 17.8 2.4	い な り ず し の 変 形 版 の コ ン コ ン ず し

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
	こんだてめい	黄	赤	緑		
20木	6-2考案 冬のあたたまる給食 ロールパン ビーフシチュー はなやさいのサラダ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ なまクリーム	ぎゅうにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース ブロッコリー カリフラワー	629 25.0 29.3 3.1	牛肉 た っ ぶ り ピー フ シ チュー
21金	ごはん さばのみそに ゆでやさい のっぺいじる ぎゅうにゅう かながわランチ	こめむぎ さとう さといも かたくりこ	みそ さば なま あげ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ	586 27.6 21.2 2.0	県産 の さ ば を 使 い み そ 煮 に し ま す !
25火	みそラーメン あげぎょうざ ブルーン ぎゅうにゅう	ホット ラーメン あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ぎょうざ の か わ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン もやし ながねぎ キャベツ にら ブルーン	651 27.6 17.0 2.8	手 作 り あ げ ぎ ょう ざ は 大 人 気 !
26水	ごはん さけのしおやき だいずのごもくに ひじきスープ ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう かたくりこ	さけ ぶたにく だいず ベーコン ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにやく こまつな	635 35.5 24.7 2.4	ご はん が す す む さ け の し お や き
27木	6-3考案 ふじさわランチみかんゼリー付き ふじさわロールパン ふじさわランチ ポテトグラタン キャベツとウィンナーのソテー みかんゼリー 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 みかんゼリー	ベーコン とりにく チーズ だし ふんにゅう ぎゅうにゅう ウィンナー	たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ キャベツ	657 25.6 25.7 2.6	み か ん ゼ リー が テ ザ ー ト に つ き ま す !
28金	ピピンバ わかめとだいこんのスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめむぎ ごまあぶら さとう ごま アーモンド かたくりこ	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん だけのこ もやし こまつな だいこん たまねぎ あおな バナナ	607 23.2 19.5 2.2	給 食 の ピ ピ ン バ は か み ご た え が あ り ま す

☆物質の都合により、献立及び使用食材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です。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用します。
 ☆「たまご」は鶏卵、「かたくりこ」はばれいしょでんぷんです。
 ☆二重線の印があるところは6年生がたてた献立です。

2月の給食目標 良い姿勢で食事をしましょう

今年の節分は2月2日です！



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。今年も立春が2月3日のため、節分は2月2日となります。

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。

給食では2月4日を節分メニューにしました！

※少年写真館提供