



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
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 ごんぷろくわ さつまあげ なまあげ ウィンナー うずらたまご ちりめんじゃこ かつおぶし 牛乳	にんじん だいこん こんにやく はくさい もやし	548 23.8 19.3 1.9	具材をじっくり煮込んだあったかおでん
3火	6-3考案 おいしいカレーサンド ドライカレーサンド キャベツとウィンナーのソテー きよみ ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ	ぶたにく いりだいす チーズ ウィンナー ぎゅうにゅう	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 キャベツ きよみオレンジ	606 28.5 26.7 2.7	今回はパンにカレーをはさんで食べます
4水	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	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	596 28.9 20.2 1.9	1日遅れて節分こんだてです
5木	ピピンバ ちゅうかたまごスープ 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 こまあぶら アーモンド ごま	ぶたにく みそ たまご 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 えのきだけ いよかん	638 26.8 23.6 2.0	ピピンバは韓国料理です
6金	6-1考案 デリシャスハッピーチョコケーキ トマトのスープスパゲッティ チョコレートケーキ あおなとハムのソテー ぎゅうにゅう	あぶら スパゲッティ こむぎこ さとう バター アーモンド パンこ	ベーコン とりにく チーズ たまご ぎゅうにゅう ハム	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト パセリ レモン あおな	541 22.4 28.0 2.0	おいしいチョコレートケーキの登場!
9月	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	こめ むぎ さとう こま 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 あおな	570 26.5 17.1 2.5	栄養たっぷりあさりのつくだに
10火	6-1考案 旬のあたたかランチ ソフトめんカレーなんばん まめまめみそまめ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ あぶら こま	ぶたにく だいす こうやどとうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ あおな	652 30.8 19.8 2.6	人気メニューのくみあわせ
12木	しゃきしゃきそぼろどん みそしる 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 じゃがいも	とりにく あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん いよかん	542 21.8 14.1 2.1	切り干し大根たっぷりのしゃきしゃきそぼろどん
13金	くろごまあん/パン すいとんじる かながわランチ バナナ ぎゅうにゅう	パン さとう ごま こむぎこ	あすき 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	596 23.6 17.9 2.3	県産小麦粉をつかったすいとんじる
16月	ごはん ししゃものひもの とりにくとだいすのうまに のっぺいじる ぎゅうにゅう	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	581 28.4 21.2 2.1	ししゃもはひとり2匹ずつ
17火	サンマーメン あげぎょうざ ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら かたくりこ こまあぶら 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 なら	619 27.0 17.2 2.5	大人気あげぎょうざは給食室でつんでいます
18水	ハヤシライス やさしいため きよみ 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 トマト マッシュルーム キャベツ もやし きよみオレンジ	613 23.0 20.2 2.2	ハヤシライスは日本発祥です

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
19木	コンコンずし にまめ けんちんじる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら さといも	あぶらあげ きんときまめ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ ごぼう にんじん だいこん こんにやく ながねぎ	614 24.3 18.3 2.5	コンコンずしはいなりずしの変形版!
20金	6-2考案 洋風ランチ ソフトフランスパン チーズハンバーグ ゆでやさい コーンポタージュ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら バター こむぎこ	ハンバーグ チーズ ベーコン とりにく たっぷりぶんにゅう ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ	659 32.2 28.2 2.9	リクエストにこたえてチーズハンバーグ!
24火	ごはん かながわランチ さばのたつたあげ ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら	さば あぶらあげ あさり わかめ みそ ぎゅうにゅう	しょうが もやし にんじん たまねぎ だいこん	620 29.5 26.1 2.1	県産のさばを使ったたつたあげ!
25水	チキンライス まめとやさいのスープ いよかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも マカロニ	とりにく しろいんげんまめ ウィンナー 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 にんにく セロリ パセリ いよかん	549 21.5 16.5 2.0	しろいんげんまめの入ったスープです
26木	マーボーどうふどん もやしのナムル ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ もやし こまつな にんじん	601 30.5 20.1 2.1	ごはんがすすむマーボーどうふ
27金	くろパン コーンシチュー キャベツとベーコンのソテー バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく チーズ たっぷりぶんにゅう ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ バナナ	658 27.3 23.3 2.6	あまくてしっとりおいしいくろパン


☆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。



©少年少女書局発行2021