



2月こんだてひょう



日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年) エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
2日 (月)	げんまいパン			ロールパン げんまい	611 25.7 330 2.2	牛肉のトマト炒めは、牛肉とトマトを煮込んであります。牛肉の栄養は体をつくるもとになります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにくのトマトイタメ	ぎゅうにく	たまねぎ とうもろこし トマト	あぶら バター こむぎこ マカロニ		
	やさいスープ		キャベツ チンゲンサイ もやし にんじん	じゃがいも		
	おこめのババロア	とうにゅう		さとう こめこ		
3日 (火)	むぎごはん	節分献立		こめ むぎ	616 26.9 519 2.2	2月3日は節分です。節分では、ひいらぎの枝にいわしの頭をさしたものを飾り、豆まきをする風習があります。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	いわしのおろしに	いわし	だいこん	さとう		
	きりほしだいこんのふくめに	あぶらあげ	だいこん にんじん とうもろこし グリンピース	あぶら さとう		
	すまじる	とうふ わかめ	えのきだけ ほうれんそう			
4日 (水)	こくどうふくまめ	だいす		さとう こむぎこ	608 22.2 285 2.1	ターサイは冬に旬を迎える野菜で、主に静岡県西部で栽培されています。体の調子を整える働きがあります。
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう					
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん あぶら さとう こむぎこ		
	ターサイのちゅうかいため	ぶたにく	しょうが ねぎ にんじん たけのこ しいたけ はくさい ターサイ	あぶら かたくりこ		
5日 (木)	にらたまごスープ	たまご	にら たまねぎ えのきだけ	かたくりこ	621 24.1 374 1.7	船越小で人気のあげパンは、給食室であげて作ります。今回のあげパンはココアパウダーをまぶして作ります。
	ココアあげパン			パン ココア さとう あぶら		
	ぎゅうにゅう					
	じゃがいものベーコンに	ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	じゃがいも		
	あまなつみかん		あまなつみかん			
6日 (金)	あじつけにぼし	にぼし		さとう	649 24.3 399 1.9	石狩汁(いしかりじる)は、北海道の郷土料理です。さけや野菜を煮込んで作ります。
	むぎごはん	わかめ ちりめん		こめ むぎ さとう ごま		
	わかめふりかけ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごもくきんぴら	ぎゅうにく	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも さとう		
9日 (月)	いしかりじる	さけ とうふ みそ	はくさい だいこん しめじ ねぎ		636 27.3 415 2.0	ナムルは、朝鮮半島の家庭料理の一つです。もやしやほうれん草などの野菜を和えて作ります。
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マー婆ーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく ねぎ しいたけ たけのこ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま		
10日 (火)	ももゼリー		もも	さとう	591 26.1 298 2.2	白菜は冬が旬の野菜です。ビタミンや食物繊維など、体の調子を整える働きがあります。
	げんまいしょくパン			じょくパン げんまい いちごジャム		
	いちごジャム					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	サーモンフライ	さけ		パンこむぎこ でんぶん あぶら		
12日 (木)	グリーンポテト	あおのり		じゃがいも	640 25.2 337 1.7	6年3組さんが考えてくれた献立です。みんなが好きで定番のからあげにし、彩や栄養バランスに気をつけました。
	はくさいスープ		はくさい にんじん もやし チンゲンサイ えのきだけ	はるさめ かたくりこ		
	むぎごはん	6年3組 考案献立		こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	とりのからあげ	とりにく	しょうが	かたくりこ あぶら		
13日 (金)	つぼづけのあえもの		キャベツ きゅうり つぼづけ		636 28.5 416 2.3	ドライカレーは、肉とたくさんのがんばり野菜を使って作ります。ナンにつけてながら食べましょう。
	みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら		
	ナン			ナン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ドライカレー	ぶたにく ぎゅうにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース りんご	あぶら		
	こまつなとコーンのソテー		こまつな キャベツ とうもろこし	あぶら	636 28.5 416 2.3	ドライカレーは、肉とたくさんのがんばり野菜を使って作ります。ナンにつけてながら食べましょう。
	はっことうにゅう	はっことうにゅう				



日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年)	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
16日 (月)	むぎごはん	ふるさと 給食の日	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	592 24.5 378 2.3
	ぎゅうにゅう					
	みそおでん		なまあげとりにく ちくわ くろはんべん さつまあげ みそ	だいこん こんにゃく しょうが	さとう じゃがいも	
	かぶのあまずづけ			かぶ かぶのは	さとう	
	はるみ			はるみ		
17日 (火)	メロンパン				メロンパン	673 27.2 483 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	やきそば		ぶたにく いか	しょうが キャベツ もやし にんじん	ちゅうかめん あぶら	
	わかめスープ		わかめ とうふ	ねぎ たまねぎ えのきだけ		
	ヨーグルト		ヨーグルト			
18日 (水)	むぎごはん				こめ むぎ	586 29.4 389 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さわらのさいきょうやき		さわら みそ	しょうが	さとう	
	たいたん		あぶらあげ	だいこん みずな	さとう	
	ゆばのすまじる		ゆば とうふ あおのりボール	みつば ほうれんそう		
19日 (木)	えびカツバーガー		えび だいす	キャベツ	げんまい まるがたパン こむぎこ でんぶん パンこ あぶら	641 31.1 455 2.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	にくだんごのスープ		にくだんご	にんじん しいたけ たけのこ もやし チンゲンサイ	はるさめ	
	スライスチーズ		チーズ			
	ツナカレーピラフ		まぐろ	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	こめ むぎ あぶら	
20日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			571 21.2 272 2.3
	スペインオムレツ		たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん あぶら	
	ミネストローネ		ベーコン だいす	トマト たまねぎ チンゲンサイ	マカロニ	
	さつまいもチップス				さつまいも さとう あぶら	
	こめこパン				ロールパン こめこ	
24日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			584 23.1 358 2.1
	はくさいのクリームシチュー		とりにく チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい	あぶら じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム	
	コーンサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング	
	はるみ			はるみ		
	ぎゅうどん		ぎゅうにく	しょうが たまねぎ こんにゃく ねぎ	こめ むぎ さとう	
25日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			633 26.5 370 2.0
	みそしる		とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな はねぎ		
	ミニたいやき		たまご にゅうせいひん		こむぎこ さとう あぶら ココア なまクリーム	
	カレーライス		ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	こめ むぎ あぶら じゃがいも	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
26日 (木)	かいそうサラダ		わかめ こんぶ のり	きゅうり キャベツ	ドレッシング	620 22.7 338 2.1
	チーズ		チーズ			
	みそラーメン		ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ とうもろこし ねぎ	ちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	あげぎょうざ		ぶたにく だいす	キャベツ たまねぎ にら しょうが	でんぶん さとう こむぎこ あぶら	
27日 (金)	あんにんプリン		とうにゅう	もも あんず	さとう	623 25.8 417 2.8

注意!!

*物資の都合により献立を変更する場合があります。

*麺類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。

*パンの製造過程で、卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。

*海産物はえび・かになどが混入する可能性があります。

*少年写真新聞社、全国学校給食協会のイラストを使用しています。

*栄養価は3・4年生の数値です。

*家庭配布用献立表には、すべての食材は記載されていません。詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。

