

2月予定献立表



日 (曜)	こんだて ★牛乳は毎日つきます。	あかのしよくひん	みどりのしよくひん	きのしよくひん	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)	給食なし の学校
		ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
3 (月)	ご飯 白花豆コロッケ(クラス用ソース) ほうれん草のおひたし 大根のみそ汁 福豆 〈食育の日こんだて〉	ぎゅうにゅう しろはなまめ ささかまぼこ かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ だいた	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ	ごはん しよくぶつゆ バター こむぎこ でんぶん パンこ じゃがいも	606	21.8	
				17.4	2.4		
4 (火)	ツイストパン マスタードチキン 根菜のラタトゥイユ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ れんこん トマト にんじん キャベツ ズッキーニ なす パプリカ パセリ	パン オリーブオイル さとう	570	24.7	あけ小2の2 2の3.3年
				22.5	3.4		
5 (水)	ビビンバ(麦ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ アイスもち ★東向小★	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ さとう しよくぶつゆ ラーゆ ごま ごまあぶら アイスもち	731	24.4	
				24.6	2.9		
6 (木)	ご飯 甘酢肉団子(2個) 白菜の煮びたし じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ とりにく	にんじん しめじ たまねぎ はくさい ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも パンこ	583	21.2	
				18.3	2.9		
7 (金)	ご飯 鮭の幽庵焼き 切干大根の炒り煮 せんべい汁	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ とりにく	にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ ごぼう ゆず しめじ ねぎ	ごはん しよくぶつゆ さとう せんべい	570	28.0	富小 2.3.4.6年
				15.5	2.4		
10 (月)	ご飯 豚肉の生姜焼き ★成東小★ もやしのごま酢和え 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	もやし きゅうり にんじん こまつな ねぎ しょうが	ごはん さとう ごま	583	24.7	
				19.5	2.2		
12 (水)	ポークカレーライス (麦ご飯 ポークカレー) フルーツポンチ ★富中★	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	もも みかん りんご にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト	ごはん むぎ さとう しよくぶつゆ じゃがいも	706	19.3	
				17.2	1.8		
13 (木)	食パン ブルーベリージャム 赤魚のトマトソース焼き 野菜とツナのソテー オニオンスープ	ぎゅうにゅう あかうお ツナ ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん コーン キャベツ パセリ トマト	パン バター ブルーベリージャム しよくぶつゆ	536	26.9	利支6年
				17.6	2.9		
14 (金)	ご飯 だし巻き卵 里芋のそぼろ煮 すいとん汁	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ	しょうが グリンピース ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ	ごはん しよくぶつゆ さとう さといも でんぶん すいとん	613	26.1	東向小・利支 成東小 丘小(4の2 4の3のみあり)
				15.4	2.2		
17 (月)	マーボーライス (ご飯 マーボーライスの具) フルーツ杏仁ミックス ★日中★	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	もも みかん りんご ねぎ しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ なら	ごはん あんにんどうふ しよくぶつゆ でんぶん ごまあぶら さとう	649	24.7	
				16.8	2.9		
18 (火)	メロンパン ハーブチキン 枝豆とコーンのソテー ABCマカロニスープ ★富小★	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ベーコン	コーン えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	パン バター しよくぶつゆ マカロニ	749	26.6	東向小 5の1.5の2
				36.8	3.3		
19 (水)	ご飯 さばのみそ煮 れんこんのきんぴら 豚汁 ★明石小★	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ ぶたにく とうふ	にんじん れんこん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	ごはん しよくぶつゆ さとう さといも	626	25.9	
				19.9	2.5		
20 (木)	ご飯 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のごま和え 刻み麩のみそ汁 アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ちくわ みそ あおさ	ほうれんそう にんじん もやし だいこん ねぎ	ごはん さとう ごま しよくぶつゆ こむぎこ アセロラゼリー ふ	609	19.7	東向小 5の3
				17.8	2.7		
21 (金)	ご飯 えびしゅうまい(2個) 舞茸のオイスターソース炒め 春雨スープ	ぎゅうにゅう えび たら ぶたにく ハム	にんにく あかピーマン たけのこ まいたけ えだまめ にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	ごはん しよくぶつゆ さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら こむぎこ パンこ	615	23.9	富小・日小 成小・明小 あけ小(1の2.2の1 6の3のみあり)
				17.8	2.9		
25 (火)	ミルクパン ハンバーグ ★成中★ 海藻サラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく チーズ なまクリーム	きゅうり にんじん たまねぎ コーン パセリ	パン ごま バター パンこ	643	24.0	
				26.6	3.3		
26 (水)	ご飯 春巻き パンバンジーサラダ にら玉スープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ヨーグルト	きゅうり もやし にんじん ほししいたけ たまねぎ なら キャベツ たけのこ	ごはん しよくぶつゆ ドレッシング でんぶん はるさめ こむぎこ	701	23.7	
				21.9	2.7		
27 (木)	ココアパン チーズオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ (クラス用ドレッシング) 冬野菜のポトフ	ぎゅうにゅう チーズ たまご ツナ ウインナー	ブロッコリー きゅうり かぶ たまねぎ にんじん パセリ	パン ドレッシング でんぶん じゃがいも	603	24.3	東向小 利支5.6年
				24.9	2.9		
28 (金)	ご飯 あじの塩焼き すき昆布の炒り煮 ひきな汁 オレンジ	ぎゅうにゅう あじ さつまあげ すきこんぶ あぶらあげ とうふ みそ	にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん オレンジ	ごはん しよくぶつゆ さとう	544	25.9	成小 成東小 (4の2のみあり)
				12.8	2.1		

※ 都合により献立が変更になる場合があります。給食のない学校は、学校だより等でもご確認下さい。栄養価は、中学年(3・4年生)の表示です。



食育の日こんだて...3日 テーマ『節分』

2月3日は節分です。「節分」という言葉には、「季節を分ける」という意味があります。春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日を「節分」と呼ぶようになりました。

「節分」の日には、豆まきをして前年の邪気(鬼)を追い払い、福を呼び込みます。豆は年の数、あるいは1つ加えた数を食べます。「年とり豆」と言い、食べることで健康で過ごせると言われています。豆の他、鬼を払うため鬼が嫌う「ひいらぎ」の枝に「いわし」を立てておくと、鬼が逃げていきます。これは、古くから続く食文化です。ぜひ、豆やいわしを食べて、みなさんがこの1年も病気をせず、福を呼び込み、楽しい1年になりますように。



今月地場産品 (予定)

- ・こめ(富谷市)
- ・トマト(富谷市)
- ・もやし(富谷市)

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー (Kcal)	624	650
たんぱく質 (g)	24.2	21.1~32.5
脂質 (g)	20.2	14.4~21.6
塩分 (g)	2.7	2未満

今月のもくひょう

献立に関心を持ちましょう

献立表には、料理名と料理に使われている食品名が赤・緑・黄の3つのグループにわけて表示しています。料理名と一緒に、使われている食品に関心をもって、献立表を見るようにしましょう。