



2月 きゅうしょくこんだてよていひょう

2月は、1年のうちで一番寒い月です。寒いからといって家の中にとじこもっていないで、元気に外で遊びましょう。

2月の給食目標

そして、いろいろな食品を食べて、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。

食事のマナーを考えて食事をしよ

山潟小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		ぎいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	栄養価
1 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 574 kca
	のりふりかけ		のり	さとう	ごま			しお しょうゆ	たんぱく質 26.1 g
	ちゅうかスープ	ぶたにく たまご		はるさめ でんぷん		にんじん こまつな	きくらげ	がらすーぷ こしょう しょうゆ しお	脂質 19.5 g
	あつあげとぶたにくのちゅうかいため	あつあげ ぶたにく みそ		さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	にんじん さやいんげん	ぶなしめじ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	しょうゆ さけ がらすーぷ どうがらし	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
節分献立 せつぶん ひ だいに 大豆を食べて、体の中からも鬼を追い払きましょう。									
2 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 652 kca
	とんじる	とうふ ぶたにく みそ		じゃがいも		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ つきこんにゃく	にほし	たんぱく質 28.8 g
	いわしのかばやき	いわし		でんぷん さとう	あげあぶら			しょうゆ みりん さけ	脂質 17.2 g
	ふうみづけ				ごま		キャベツ きゅうり しょうが	しょうゆ	食塩相当量 2.1 g
	せつぶんまめ	だいず		さとう もちこめ でんぷん こむぎこ					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
5 (月)	ゆでちゅうかめん			ちゅうかめん					エネルギー 610 kca
	しおラーメンスープ	ぶたにく なると		でんぷん	あぶら こまあぶら	にんじん さやえんどう	はくさい もやし ねぎ メンマ きくらげ	がらすーぷ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質 25.1 g
	あげぎょうざ	とりにく ぶたにく		こむぎこ でんぷん	あげあぶら		キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	しょうゆ しお こしょう かたくちいわしエキス	脂質 20.2 g
	フルーツづけ						キャベツ きゅうり あまなつみかん	しお	食塩相当量 2.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
6 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 626 kca
	スキーじる	とうふ ぶたにく みそ		さつまいも		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん つきこんにゃく	さけ にほし	たんぱく質 27.3 g
	さけチーズフライ	さけ チーズ		パンこ こむぎこ でんぷん	あげあぶら			しお	脂質 19.9 g
	こんぶまめ	だいず	こんぶ	さとう				しょうゆ	食塩相当量 1.9 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
7 (水)	ハヤシライス	ぶたにく	こなチーズ	じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	ハヤシラフ ブラウンルーフ あかワイン ソース ケチャップ がらすーぷ こしょう	エネルギー 602 kca
	(むぎごはん)			こめ むぎ					たんぱく質 22.7 g
	ハムとこまつなのサラダ	ハム			あぶら	こまつな	キャベツ ホールコーン	す しょうゆ しお こしょう	脂質 18.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.3 g
8 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 643 kca
	やさしいりかけ	かつおぶし			さとう あぶら	しそ かぼちゃ にんじん		みりん こんぶエキス しお	たんぱく質 29.1 g
	わんたんスープ	ぶたにく なると		わんたん		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ	がらすーぷ しょうゆ しお こしょう	脂質 21.3 g
	とりにくとだいのアーモンドがらめ	だいず とりにく		でんぷん さとう	あげあぶら アーモンド		しょうが	しょうゆ さけ	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
9 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 603 kca
	すきやき	ぶたにく やきとうふ		さとう	あぶら	にんじん しゅんぎく	えのきだけ はくさい ねぎ しらたき	しょうゆ みりん	たんぱく質 22.6 g
	だいこんとわかめのサラダ		わかめ		ごま あぶら		だいこん きゅうり ホールコーン	す しょうゆ しお こしょう	脂質 18.4 g
	プリン			こなあめ さとう さつまいもペースト げんまい	あぶら			しお	食塩相当量 2.1 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
12 (月)	ふりかえきゅうじつ 振替休日								
13 (火)	そぼろごはん	とりにくに		こめ さとう			しょうが	しょうゆ みりん さけ	エネルギー 602 kca
	もずくのみそじる	とうふ みそ	おきなわもずく				ねぎ えのきだけ	にほし	たんぱく質 26.2 g
	だいずコロッケ	だいず ぶたにく		パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あげあぶら	にんじん	たまねぎ	みりん しょうゆ しお こしょう	脂質 23.2 g
	コーンいりおひたし					こまつな にんじん	もやし ホールコーン	しょうゆ	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
14 (水)	こめこパン			こめこパン					エネルギー 614 kca
	チョコクリーム	にゅうせいひん だいすこ		さとう	あぶら			カカオ ココア しお	たんぱく質 29.6 g
	クリームスープ	ショルダーベーコン	こなチーズ ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	がらすーぷ しお こしょう	脂質 23.0 g
	こめこでカリッととりにくのからあげ	とりにく		さとう こめこ	あげあぶら		しょうが にんにく	さけ しょうゆ	食塩相当量 2.7 g
	ポイルキャベツりんごジュース					にんじん りんご	キャベツ	しお	
15 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 550 kca
	かつおぶりかけ	かつおぶし	のり	さとう でんぷん				しお まつちや しいたけエキス	たんぱく質 24.4 g
	ふくめに	ぶたにく あつあげ		じゃがいも くるまふ さとう		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	にほし みりん しょうゆ	脂質 15.9 g
	えびのからあげ		えび	でんぷん	あげあぶら				食塩相当量 2.0 g
	だいこんのあさづけ				ごま	こまつな	だいこん	しお	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		ぎいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	栄養価
16 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 588 kca
	コーンたまごスープ	たまご とうふ			ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ	ホールコーン クリームコーン	しお しょうゆ こしょう たらす	たんぱく質 24.6 g
	みそカツ	とりにく はちちょう みそ みそ		でんぷん じゃがいも コーンスターチ さとう	あげあぶら			みりん しょうゆ ケチャップ ソース	脂質 18.5 g
	アーモンドキャベツぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		アーモンド		キャベツ きゅうり	しお しょうゆ	食塩相当量 2.3 g
19 (月)	ポークカレーライス	ふたにく		じゃがいも こめ コーンスターチ	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく	カレールー あかワイン ケチャップ	エネルギー 629 kca
	(むぎごはん)			こめ むぎ					たんぱく質 20.8 g
	フルーツのヨーグルトあえ		プレーンヨーグルト	さとう			みかん パイン おうとう りんご		脂質 17.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.6 g
20 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 615 kca
	かきたまみそしる	とうふ たまご みそ				こまつな	えのきたけ ねぎ	にほし	たんぱく質 28.9 g
	ししゃもフライ		ししゃも	パンこ こむぎこ でんぷん	あげあぶら			こしょう	脂質 21.7 g
	きりほしだいこんのやきそばソース	ふたひきにく	あおのり		あぶら	にんじん ピーマン	きりほしだいこん もやし	ソース しょうゆ しお こしょう	食塩相当量 2.3 g
21 (水)	ごはん			こめ					エネルギー 618 kca
	のりのつくだに	だいす	のり	みずあめ さとう でんぷん				しお しょうゆ	たんぱく質 23.5 g
	にくだんごとはくさいのスープ	ふたひきにく		でんぷん		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	しょうゆ たらす しょうゆ しお こしょう	脂質 20.0 g
	だいすどとさつまいものあげ	だいす		でんぷん さつまいも さとう	あげあぶら			しょうゆ	食塩相当量 1.8 g
22 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 594 kca
	さけそぼろ	さけ だいすたんぱく		あぶら	ごま			しお	たんぱく質 23.4 g
	おでん	うすらたまご がんもどき ちくわ	こんぶ	さといも さとう		にんじん	だいこん こんにやく	しょうゆ さけ みりん にほし	脂質 20.3 g
	マカロニサラダ	かつおぶし		マカロニ	ノンエッグマヨネーズ すりごま		キャベツ きゅうり ぶなしめじ ホールコーン	しょうゆ しお こしょう	食塩相当量 2.2 g
23 (金)	てんのうたんじょうび 天皇誕生日								
	マーボーライス	とうふ ふたひきにく だいすミート みそ はちちょうみそ		さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	しょうゆ トウバンジャン たらす さけ オイスターソース	エネルギー 612 kca
	(むぎごはん)			こめ むぎ					たんぱく質 25.6 g
	はるさめサラダ			はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	す しお しょうゆ	脂質 20.6 g
27 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 615 kca
	だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ		じゃがいも		こまつな	だいこん	にほし	たんぱく質 25.2 g
	さばのカレーやき	さば		さとう				しょうゆ みりん さけ カレーこ	脂質 25.0 g
	とうなとえのきのひたし				すりごま	めいけな	えのきたけ	しょうゆ	食塩相当量 1.7 g
28 (水)	ごはん			こめ					エネルギー 585 kca
	ポークビーンズ	しろういげんまめ ふたにく ショルダーパーコン		じゃがいも さとう	あぶら	にんじん パセリ	たまねぎ	ケチャップ しょうゆ ソース しお こしょう	たんぱく質 25.4 g
	チーズオムレツ	たまご	チーズ	さとう でんぷん	あぶら			チキンスープ しお す	脂質 17.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.1 g
29 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 577 kca
	にくじゃが	ふたにく		じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	みりん しお しょうゆ	たんぱく質 22.3 g
	てづくりひじきふりかけ	ツナ かつおぶし	ひじき	さとう				さけ みりん しょうゆ	脂質 15.6 g
	ごますあえ			さとう	ねりごま すりごま	こまつな キャベツ	きりほしだいこん	す しょうゆ	食塩相当量 2.0 g

2月3日 ● 節分 ●

ふく うち おに そと
福は内、鬼は外!



せつぶん きせつ か め おこな せつぶんさい ぎょうじ ちゅうごく つた せつぶん
節分は、季節の変わり目に行う節分祭の行事で、中国から伝わりました。節分
おこな まめ へいあんじ だい がつ おおみそか おこな がつ せつぶん おこな
に行う豆まきは、平安時代12月の大晦日に行われていたといい、2月の節分に行
むらまちじだい はい こえだ
うようになったのは、室町時代に入ってからだそう。また、ひいらぎの小枝
さき あたま とくち かざ や た ちいき
の先にいわしの頭をさして、戸口に飾ったり、いわしを焼いて食べる地域もあり
ふく うち おに そと か ごえ かぞく しあわ いの ぎょうじ
ます。「福は内、鬼は外」の掛け声とともに、家族の幸せを祈るこの行事を、せ
つた
び伝えていきたいですね。

からだ なか あたた たべもので体の中から温まろう!

さむ ふゆ ふく しょうじ からだ
寒い冬は、服を着こむよりも、食事をして体の
なか あたた いちばん
中から温まるのが一番です。かぼちゃたまね
ぎ、にら、ねぎ、しょうがなど体のしんから温ま
る根野菜を食べましょう。とくに、朝食でスープ
やみそ汁など温かい食べものを食べると、ポカポ
カしたままで登校できます。

