



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。

東曽野木小学校

食事のマナーを考えて食事をしよう

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	
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	とりにく たまご		はるさめ でんぶん		にんじん こまつな	きくらげ	がらスープ 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だめ	あつあげ ぶたにく みそ		さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	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 がらスープ しお しちみつ 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 だいす た 節分の日に、大豆を食べて、体の中からも病気を追い払いましょう。								
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		でんぶん 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 しお	食塩相当量	2.1 g
	せつぶんまめ	だいす		さとう でんぶん こむぎこ						
5 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	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 なんと		でんぶん	あぶら ごまあぶら	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	がらスープ 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 だいすこ		こむぎこ さとう でんぶん	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 かたくりいわしエキス	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
6 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	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 しいたけ	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	あげあぶら			しお	脂質	19.9 g
	こんぶまめ	だいす	こんぶ	さとう				しょうゆ	食塩相当量	1.9 g
7 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	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	ハヤシルウ ブラウンルウ あかフィン ソース クチャップ がらスープ こしょう	エネルギー	602 kca
	(ごはん)			こめ					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
	ミルメークいちご	こなんご祭りのお楽しみ抽選の景品です！			さとう			しお	食塩相当量	2.3 g
8 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ごはん			こめ					エネルギー	643 kca
	はくさいのみそしる	うちまめ あぶらあげ みそ		じゃがいも			はくさい ねぎ	にほし	たんぱく質	29.1 g
	とりにくのやくみソースかけ	とりにく		でんぶん さとう	あげあぶら ごまあぶら		ねぎ しょうが	さけ しょうゆ す	脂質	21.3 g
	ごまびたし				ごま すりごま	こまつな にんじん	もやし	しょうゆ	食塩相当量	2.3 g
9 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ごはん			こめ					エネルギー	603 kca
	すきやき	ぶたにく やきどうふ		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
12 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ふりがなききゅうじつ 振替休日									
	そぼろごはん	とりひきにく		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
	もずくのみそしる	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
	だいすコロッケ	だいす ぶたにく		パンこ こむぎこ でんぶん 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
13 (火)	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							
	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
	わんたんスープ	ぶたにく なんと		わんたん		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ	がらスープ しょうゆ しお こしょう	脂質	23.0 g
14 (水)	ポテトいりスクランブルエッグ	たまご ベーコン	チーズ	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	あぶら	パセリ にんじん	ホールコーン	かつおだし しお こしょう す	食塩相当量	2.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ごはん			こめ					エネルギー	550 kca
	かつおふりかけ	かつおぶし	のり	さとう でんぶん				しお まつちゃ 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 ぶ 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
15 (木)	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり	でんぶん さとう こむぎこ	あげあぶら			しお	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		でんぶん	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 がらスープ	たんばく質 24.6 g
	みそカツ	とりにく はちちょう みそ みそ		パンこ でんぶん じゃが いも コーンスターチ さ とう	あげあぶら			しお こしょう 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)	ボークカレーライス	ぶたにく		じゃがいも こめこ コーンスターチ	あぶら	にんじん	マッシュルーム たま ねぎ にんにく	カレーウ チャツネ あかワイン ケチャップ	エネルギー 629 kca
	(ごはん)			こめ					たんばく質 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	にぼし	たんばく質 28.9 g
	ししゃもフライ		ししゃも	パンこ こむぎこ でんぶん	あげあぶら			こしょう	脂質 21.7 g
	きりぼしだいこんのや きそばソース	ぶたひきにく	あおのり		あぶら	にんじん ピーマン	きりぼしだいこん もやし	しょうゆ しお こしょ う ソース	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
21 (水)	ごはん			こめ					エネルギー 618 kca
	のりのつくだに		のり	みずあめ さとう で んぶん				しお しょうゆ	たんばく質 23.5 g
	にくだんごとはくさい のスープ	ぶたひきにく		でんぶん		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 がらスープ しお こしょう	脂質 20.0 g
	だいすたとつまいもの あげに	だいす		でんぶん 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
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
22 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 594 kca
	さけそばろ	さけ だいすたんばく		あぶら	ごま			しお	たんばく質 23.4 g
	おでん	うすらたまご がんも とき 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 にぼし	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
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
23 (金)	てんのうたんじょうび 天皇誕生日								
26 (月)	マーボーライス	とうふ ぶたひきにく だ いすミート みそ はっ ちょうみそ		さとう でんぶん	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 がらスープ さけ オイスターソース	エネルギー 612 kca
	(ごはん)			こめ					たんばく質 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
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.9 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	にぼし	たんばく質 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	そのきな	えのきたけ	しょうゆ	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
28 (水)	パブリカライス			こめ	あぶら			パブリカ	エネルギー 575 kca
	とりにくのクリーム ソース	とりにく ショル ダーベーコン	こなチーズ ぎゅうにゅう	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	がらスープ しろワイン しお こしょう	たんばく質 17.6 g
	ツナサラダ	ツナ			あぶら アーモン ド		キャベツ きゅうり たま ねぎ ホールコーン	す しお こしょう	脂質 15.1 g
	りんごジュース						りんご		食塩相当量 1.7 g
29 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 577 kca
	にくじゃが	ぶたにく		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	たんばく質 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	きりぼしだいこん	す しょうゆ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

2月3日 ● せつ ぶん ● 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
うようになったのは、室町時代に入ってからだそうです。また、ひいらぎのこえだ
さき あたま とぐち 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
ます。ふく うち おに そと か ごえ かぞく しあわ いの ぎょうじ
「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、ぜ
つた
ひ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 寒い冬は、服を着こむよりも、食事をして体の
なか あたた 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
るこんやさいを食べてみましょう。とくに、ちようしょく
やみそ汁など温かい食べものを食べると、ポカポ
カしたままでとうこう
登校できます。

