

2月 こんだてよていひょう

藤沢市立大道小学校（10）

日曜	こんだてめい	ねつやちからの もとになる (エネルギー になる)	からだをつくる (ち・ほね・ きんにくになる)	からだのちょうし をととのえる (びょうきを 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	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 せつぶんメニュー	こめ/むぎ/かたく りこ/こむぎこ/あ ぶら/さとう/ごま/ じゃがいも	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/ななねぎ	607 29.1 20.3 1.9	2月3日は節分な ので、先取りして節分メ ニューです。節分の豆が 出ます。かめはかむ ほどおいしくなるの で、たくさん飲んで みてください。
3火	ソフトめんミートソース バイドポテト ぎゅうにゅう	ソフトめん/あぶら /さとう/こむぎこ/ じゃがいも/オリ ブオイル	ぶたにく/ぎゅう にゅう	にんじん/たまねぎ /キャベツ/トマト	679 28.3 18.3 2.5	最近しっかり食べら れる子が増えまし た。この日はどうし ょう。返ってきた食 缶の中を見ている のを楽しみにして います。
4水	くろごまあんぱん すいとんじる バナナ ぎゅうにゅう かながわランチ	パン/さとう/ごま/ こむぎこ	あずき/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/ななね ぎ/バナナ	593 23.1 17.7 2.4	調理員さん手作りの 黒ごまあんぱんを、自 分でパンにはさま ます。あんこが苦手な 子でも、おいしい！と 言ってくれることが 多い、人気メニュー です。
5木	ちゃめし 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	こんぶ/ちくわ/さ つまあげ/なまあ げ/ウィンナー/う すらたまご/ちりめ ん/じゃこ/かつお ぶし/ぎゅうにゅう	にんじん/だいこん /こんにゃく/はく さい/もやし	593 24.3 19.4 2.5	おでんはあかど んの仲間。食べ物た っぷりです！さて、ど んな動きをしてくれ るでしょうか？覚え ていますか。
6金	カレーピラフのクリームソースかけ やさしいため きよみオレンジ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/バター/ あぶら/こむぎこ	とりにく/しろい ん/げんまめ/ぎ ゅうにゅう/あさ り/えび/ベーコン	たまねぎ/グリーン ピース/にんじん/ キャベツ/もやし/ きよみオレンジ	595 25.1 20.2 1.8	きよみオレンジは、1人 1/4こです。皮から 実をはずして食べ ます。外すのが難し かったらかりつ いて果汁をすって みてください。お いしいですよ。
9月	くろばん コーンシチュー あおなとハムのソテー 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/ だっしふんにゅう/ ハム/ぎゅうにゅう	たまねぎ/にんじん /コーン/グリーン ピース/あおな	607 28.0 22.5 2.6	給食のハム・ベー コン・ソーセージは、 横浜にある工場で製 造されています！ (原材料のお肉が他 県産なので横浜産と は言えませんが…)
10火	ソフトめんきつねうどん まめまめみそめ きよみオレンジ ぎゅうにゅう 6-2のリクエストメニュー	ソフトめん/さとう /かたくりこ/あ ぶら/ごま	ぶたにく/なると/ あぶらあげ/だい す/こうやとうふ/ みそ/ぎゅうにゅう	にんじん/ななね ぎ/あおな/きよ みオレンジ	714 35.5 24.3 2.9	大人気のまめまめ みそまめに、甘くて 美味しい油揚げが入 ったきつねうどんと、 おいしい清見オレンジ を組み合わせました！
12木	ビビンバ わかめスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら/ さとう/かたくりこ /ごまあぶら/アー モンド/ごま	ぶたにく/みそ/と りにく/わかめ/ 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/だいのこ /えのきだけ/あ おな/バナナ	637 24.1 20.2 2.3	たまに、かたいから 苦手…という声を聞 きます。かめはかむ ほどおいしいです。 人気のピザが、苦手 克服しましょう！
13金	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/じゃがいも /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/ななね ぎ/ごぼう/にん じん/だいこん/こ んにゃく	593 28.7 21.3 2.1	今年になって初め てのししゃもです。足 から食べると足が早 くなる。頭から食べ ると頭が良くなる と言われています！今 年1年の願かけをし てみませんか？

日曜	こんだてめい	ねつやちからの もとになる (エネルギー になる)	からだをつくる (ち・ほね・ きんにくになる)	からだのちょうし をととのえる (びょうきを 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
16月	ごはん ハンバーグわふうソースかけ はくさいとベーコンのスー バナナ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さとう/ あぶら	ハンバーグ/ベー コン/ぶたにく/ぎ ゅうにゅう	しょうが/にんにく /たまねぎ/にん じん/はくさい/バ ナナ	635 26.9 21.2 2.1	1学期に初めて登場し て大好評だったハ ンバーグ和風ソースかけです。 旬の白菜のうまみが たっぷり、白菜と ベーコンのスーは隠れ人 気メニューです。
17火	ソフトめんカレーなんばん おかかあえ バイドチーズケーキ ぎゅうにゅう	ソフトめん/さとう /かたくりこ/な まクリーム/こむ ぎこ/ビスケット	ぶたにく/ちりめ ん/じゃこ/かつお ぶし/クリームチ ーズ/たまご/ヨー グルト/ぎゅうに ゅう	にんじん/たまね ぎ/ななねぎ/あ おな/はくさい/レ モン	702 27.6 25.4 2.7	6年生のリクエストに、ど このクラスでも出 てくるのが、バ ン・チーズ ケーキです。今回も楽し みですね。レシピ は、先日の給食だ よりのっています。
18水	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/ ごま/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/だいのこ /こんにゃく/たま ねぎ/えのきだけ/ あおな	568 24.4 16.8 2.7	アサリの佃煮は、1人 分の量がとても少 ないので、苦手な 人も頑張ってお くると嬉しいで す。あさは鉄分た っぷりです！
19木	パンズパンロール さばのたつたあげ ゆでやさ い/やさしい スープ ぎゅうにゅう 給食委員会のリクエストメニュー&ふじさわランチ	パン/かたくりこ/ こむぎこ/あぶ ら/じゃがいも	さば/とりにく/ ぎゅうにゅう	しょうが/キャベ ツ/にんじん/たま ねぎ/えのきだけ/ こまつな	664 29.9 31.0 2.8	神奈川県産のさばを 使って給食委員会 が献立を考えまし た。さばとゆで野 菜を70%のバ ンに自分ではさ んで「サバガー」 を作ってみました ！
20金	みどりんカレーライス キャベツとしらすのソテー きよみオレンジ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶ ら/じゃがいも/バ ター/こむぎこ	とりにく/チー ズ/しらす/ぎ ゅうにゅう	にんにく/しょう が/たまねぎ/に んじん/こまつ な/キャベツ/き よみオレンジ	633 22.7 20.3 2.2	「みどりん」とはだ れでしょう？お うちの人に説明 してみてください。 ヒントは、献立表 の上のほうです …！
24火	ごはん たちうおのこうみソースかけ ゆでやさ い/まめとやさ いのスープ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さ とう/ごまあぶ ら/ごま/あぶ ら/じゃがいも/ マカロニ	たちうお/ベー コン/しろいん げんまめ/ぎ ゅうにゅう	にんにく/しょう が/ななねぎ/カ ャベツ/セロリ/ にんじん/たま ねぎ	630 27.3 24.7 1.5	豆と野菜のスー プは2学期の試 食会で保護 者の方に食 べたいただき ました。大好 評で嬉し かったです。 このスー プがもっと 好きになり ました！
25水	ハニーレモントースト うすらたまごのシチュー バナナ ぎゅうにゅう	パン/マーガ リン/さとう/ はちみつ/あ ぶら/じゃがい も/バター/こ むぎこ	とりにく/しろ いん/げんまめ/ うすらたま ご/チーズ/ぎ ゅうにゅう	レモン/たまね ぎ/にんじん/ パセリ/バ ナナ	645 24.1 28.2 2.3	2年ぶりの登場 です。前回は、学 級閉鎖で食 べられな かった子 がたくさん いたそう です。今 回はみ んなそろ って食 べられ ますよ うに☆
26木	ごはん あげじゃがいものそばろに みそしる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あ ぶら/さとう/ かたくりこ/ じゃがいも	ぶたにく/とう ふ/みそ/わか め/ぎゅうに ゅう	にんじん/たま ねぎ/こんにゃ く/グリーン ピース/だい こん/なな ねぎ/あ おな	559 21.5 16.2 2.2	ごはんをひと くちとそばろ 煮をひとく ちに入れて一 緒に食べて みてください。 日本の食 文化の1つ です。
27金	チキンライス キャベツとベーコンのソテー ごぼうのポタージュ ぎゅうにゅう 給食委員会のリクエストメニュー&ふじさわランチ	こめ/むぎ/あ ぶら/じゃがい も/バター/こ むぎこ	とりにく/ベー コン/チーズ/ しろいん/げ んまめ/だ っしふんに ゅう/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/カ ャベツ/こ まつな/ ごぼう/ パセリ	599 24.5 20.8 2.6	ちょっと大人 味のポタージュ ですが、2学 期1年生にも 大人気で した☆旬の じゃがいも を使うので、 今回はさら においしい はずです！

※こんだてよていひょうの内容は、物資などの都合により変更になることがあります。

今月も、おいしそうな献立がたくさんあるバク♪
食べ逃さないように、ボクは体調を整えることに力を入れるバク～！

