

令和6年

2月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	E=1杯キ	P=2杯ハク質	F=脂質
		650	26.8	18

こ ん だ て	<p>《 今月の給食目標 》</p> <p>マナーを考えて食事をしよう!</p>				1(木)	2(金)
	栄養価	E 471 P 21.5 F 17.8		E 618 P 25.6 F 20.9		
こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	
栄養価	E 642 P 20.0 F 19.1	E 578 P 23.4 F 21.3	E 610 P 23.3 F 16.4	E 566 P 24.1 F 16.8	E 527 P 21.6 F 16.0	
こ ん だ て	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	
栄養価	E 642 P 20.0 F 19.1	E 593 P 24.3 F 14.8	E 520 P 20.7 F 19.7	E 671 P 24.5 F 18.2	E 586 P 23.3 F 24.2	
こ ん だ て	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	
栄養価	E 696 P 27.7 F 22.2	E 574 P 26.1 F 16.6	E 569 P 25.6 F 17.6	E 675 P 21.0 F 29.2		
こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	好き嫌いおに、 やっつけよう!	
栄養価	E 628 P 19.7 F 16.5	E 670 P 24.9 F 23.9	E 585 P 24.7 F 17.7	E 607 P 25.9 F 19.1		

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

手づくりちんすこう

給食のレシピを紹介します。  
ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね!

- 【材料】(10こ分)
- 小麦粉……………110g
  - 砂糖……………90g
  - ラード……………40g
  - ショートニング…20g

- 【作り方】
- ①ボウルに、ラードとショートニング、砂糖を入れて混ぜ合わせる。
  - ②小麦粉を入れて、さらにこねる。
  - ③好きな形に形成し、200℃のオーブンで15分間、焼く。
- ★ラードはショートニングで代用できます。

