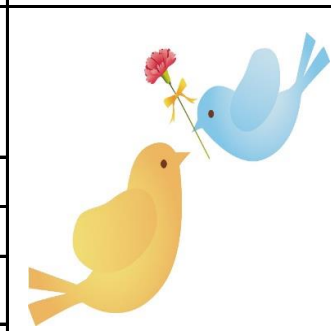


平成31年 2月のよていこんだて

真和志小学校 給食室
TEL/FAX 917-3480

	月	火	水	木	金	
こんだて	 せつぶん 節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、 いま、りっしゅんぜんじつ 今では立春の前日のことだけを言うようになりました。 せつぶん まめ とし かず とし た かず た ねん げんき す 節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことが できると言われています。豆まきや、柊の枝に焼いたいわしの頭をさした 「やいかがし」には鬼（病気や災い）を追い払うという意味があります。					1日（節分献立） ・ ひじきごはん ・ こまつなサラダ ・ ゆし豆腐 ・ せつぶんまめ
あか	4日	5日（旧正月）	6日	7日	8日	
き	・ むぎごはん ・ チキンストロガノフ ・ カリフラワーサラダ ・ ライチゼリー	・ くろこめごはん ・ せんぎりイリチー ・ べにいもだんご ・ なかみじる	・ ごもくラーメン ・ ナムル ・ ひとくちももまん	・ むぎごはん ・ おやこどん ・ アーサじる ・ りんご	・ バーガーパン ・ コールスローサラダ ・ しろみさかなフライ ・ ミネストローネ チーズ	
みどり	ぎゅうにゅう、とりにく	ぎゅうにゅう、ぶたなかみ、ぶたにく かまぼこ、こんぶ	ぎゅうにゅう、焼き豚 なると、あずき	ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ たまご、アーサ、とうふ	ぎゅうにゅう、ベーコン、えんどうまめ、 ひよこまめ、レンズまめ、だいず、あずき	
栄養価	E 678 P 22.1 F 21.2	E 661 P 23.8 F 20.3	E 572 P 27.2 F 17.3	E 638 P 29.1 F 16.8	E 656 P 27.3 F 27.9	
こんだて	11日 けんこく きねん ひ 建国記念の日	12日	13日	14日（バレンタイン献立）	15日	
あか		・ むぎごはん ・ ひじきいため ・ ごもくあげ豆腐 ・ シカムドウチ	・ わかめごはん ・ みそおでん ・ キャベツのシラスあえ ・ たんかん	・ ナポリタン ・ シーザーサラダ ・ ハートのハンバーグ ・ チョコタルト	・ とりときのこのたきこみごはん ・ きりぼしだいこんのサラダ ・ マグロフライ	
き	ぎゅうにゅう、ひじき、ぶたにく あぶらあげ、だいず、とうふ、たい かまぼこ	ぎゅうにゅう、わかめ、とりにく ちくわ、あつあげ、がんもどき うずらのたまご、みそ、しらす	ぎゅうにゅう、ウインナー、ベーコン チーズ、とりにく、ぶたにく だいず、たまご	ぎゅうにゅう、とりにく、かまぼこ まぐろ	ぎゅうにゅう、とりにく、かまぼこ まぐろ	
みどり	こめ、むぎ、あぶら、さとう こむぎこ、でんぶ	こめ、あぶら、さとう こむぎこ、でんぶ	こめ、さとう、ごまあぶら	スパゲティ、あぶら、こむぎこ、マカロン さとう、でんぶ、チョコレート、アーモンド	こめ、あぶら、ごま、ごまあぶら さとう	
栄養価	E 643 P 26.4 F 21.6	E 643 P 26.4 F 21.6	E 552 P 24.4 F 13.7	E 740 P 20.9 F 22.5	E 571 P 27.0 F 14.7	
こんだて	18日	19日	20日	21日	22日	
あか	・ むぎごはん ・ きんぴらごぼう ・ しょうがやき ・ かきたまじる	・ あげパン ・ ポトフ ・ マカロニサラダ	・ チャーハン ・ はるまき ・ パンパンジーサラダ ・ ももゼリー	・ むぎごはん ・ にくじゃが ・ さかなのてりやき ・ おひたし	・ むぎごはん ・ ぎゅうどん ・ みそしる ・ オレンジ	
き	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ たまご、とうふ	ぎゅうにゅう、きなこと、とりにく ウインナー、ハム	ぎゅうにゅう、ハム、焼き豚 たまご、ぶたにく、とりにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さわか かつおぶし	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく とうふ、わかめ、みそ	
みどり	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら さとう、ごま、でんぶ	パン、あぶら、さとう、じゃがいも マカロニ、マヨネーズ	こめ、あぶら、バター、水あめ はるまき、こむぎこ、さとう、米粉	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら さとう	こめ、むぎ、あぶら、さとう	
栄養価	E 64.1 P 26.2 F 20.4	E 670 P 26.4 F 21.8	E 674 P 21.8 F 25.1	E 653 P 30.9 F 15.7	E 593 P 25.6 F 13.7	
こんだて	25日	26日（幼稚園体験給食）	27日	28日		
あか	・ きつねうどん ・ ぶたにくのかりんあげ ・ はくさいのサラダ ・ フルーツシークワーサー	・ むぎごはん ・ チキンカレー ・ きゅうりのおかかあえ ・ フルーツポンチ	・ むぎごはん ・ パパイアイリチー ・ あつやきたまご ・ とんじる	・ むぎごはん ・ マーボーなす ・ しゅうまい ・ べにいものチーズがらめ		
き	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、なると、とりにく	ぎゅうにゅう、とりにく、かつおぶし	ぎゅうにゅう、まぐろ、ベーコン、みそ たまご、とりにく、もずく、ぶたにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず みそ、チーズ		
みどり	うどん、さとう、でんぶ あぶら、ごま	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、ごま なまクリーム、バター、こむぎこ、さとう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶ ごまあぶら、じゃがいも	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう でんぶ、紅芋、さつま芋、水あめ、ごま		
栄養価	E 522 P 24.6 F 25.1	E 664 P 20.8 F 16.1	E 627 P 28.4 F 17.4	E 740 P 29.3 F 22.1		
（給食の一日の基準栄養価） E=エネルギー 650Kcal P=たんぱく質 21.1～32.5g F=しじ 14.4～21.7g						

※都合により、食材・献立等を変更することがあります。



2月の給食目標

★バランスよく食べましょう

★豆の種類やそのはたらきを知ろう



食品の3つのはたらき

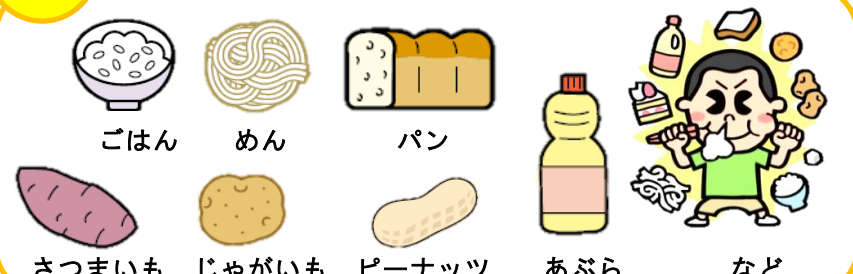
食品は、そのはたらきで赤・黄・緑の3つのグループに分けることができます。

あか 血や肉、骨となる「赤」の食品



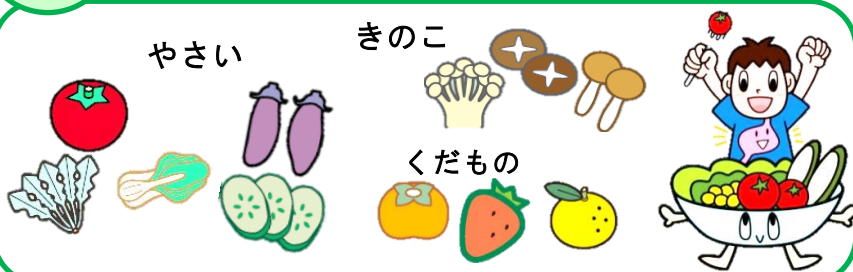
さかな、にく、たまご、なっとう、とうふ、だいず、かいそう、ぎゅうにゅう など

き 熱、力のもとになる「黄」の食品



ごはん、めん、パン、さつまいも、じゃがいも、ピーナッツ、あぶら など

みどり からだの調子をととのえる「緑」の食品



やさい、きのこ、くだもの

給食では、赤・黄・緑の3つのグループの食品をバランスよく組み合わせています。学校だけでなく、家や外で食べるときも「食品の3つのはたらき」を意識して食べるようにしましょう。