



# 2月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	しょうひつ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1	木		むぎごはん	こめ むぎ			548 1.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ぎょうざ	とんし かたくりこ さとう こむぎこ	ふたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	
			チャプチェ	こめあぶら はるさめ ごまあぶら ごま	ふたにく	しょうが にんじん キャベツ きいろピーマン	
			トマトとたまごのスープ	かたくりこ	ベーコン たまご	たまねぎ えのきたけ トマト はねぎ	
☆ 節分 ☆ 各季節（立春・立夏・立秋・立冬）の始まりの日の前日のことです（今年は2月3日）。季節の変わり目には邪気（鬼）が生じると考えられ、追い払うために福豆をまきます。							
2	金		むぎごはん	こめ むぎ			649 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			いわしのしょうがに	さとう かたくりこ	いわし だいず	しょうが	
			ごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう キャベツ	
			みそけんちんじる	じゃがいも こんにゃく	とりにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぶたかねぎ	
ふくまめミックス	さとう もちこめ かたくりこ こむぎこ しょうぶつあぶら	だいず えんどうまめ あおさのり こんぶ	とうもろこし				
5	月		むぎごはん	こめ むぎ			534 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			はっぼうさい	こめあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	ふたにく いか たら いとよりだい	ほししいだけ だけのこ にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	
			わかめスープ	ごま	くきわかめ わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ	
ヤクルト	さとう	だっしふんにゅう					
6	火		むぎごはん	こめ むぎ			582 1.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			トンクドウフ	こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ふたにく なまあげ	しょうが ほししいだけ にんじん いんげん	
			ワンタンスープ	ワンタンのかわ ごまあぶら	わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ はねぎ	
7	水		チョコカル	こむぎこ さとう あぶら	たまご だっしふんにゅう		552 1.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ポークビーンズ	バター こむぎこ じゃがいも こめあぶら	だいず ふたにく	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	
			ツナサラダ	こめあぶら さとう	まぐろみずに	レタス キャベツ にんじん コーン	
			くだもの			せとか	
8	木		むぎごはん	こめ むぎ			617 3.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ みそ		
			きりほしだいこんとふたにくのいためもの	こめあぶら	ふたにく さつまあげ	ほしだいこん キャベツ にんじん	
			くだくさんみそしる	こんにゃく さといも	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん はねぎ	
9	金		むぎごはん	こめ むぎ			585 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			けんきどん	こめあぶら さとう	ぎゅうにく	ごぼう だいこん にんじん ほうれんそう	
			いりたまご	さとう	たまご		
			はるさめスープ	はるさめ	ベーコン	にんじん たまねぎ えのきたけ はねぎ	
くだもの			せとか				
12月 ☆ 振替休日（建国記念の日） ☆							
13	火		ツナごはん	こめ むぎ ごま	まぐろあぶらづけ	にんじん だけのこ	541 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にくじゃが	さとう じゃがいも しらたき こめあぶら	ふたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	
			かきたまじる	かたくりこ	たまご とうふ	たまねぎ しめじ はねぎ	
くだもの			いちご				
14	水		ソフトめん	こむぎこ			686 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ミートソース	バター こむぎこ こめあぶら	ふたにく ぎゅうにく こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ	
			こんにゃくサラダ	こんにゃく ごまあぶら さとう	だっしふんにゅう	にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり にんじん	
ガトーショコラ	さとう こめこ しょうぶつあぶら ココア	とうにゅう					
15	木		むぎごはん	こめ むぎ			578 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さばのこうみやき	ごま さとう ごまあぶら	さば	にんにく しょうが	
			ひじきのいために	さとう こめあぶら	だいず ひじき あぶらあげ	にんじん いんげん	
さわにわん	かたくりこ	ふたにく	ごぼう だけのこ にんじん えのきたけ はねぎ				

16日からは、裏面をみてください。

ひ	よ	う	び	こ	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
					こんだてめい	<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	
16	金		キムチチャーハン	こめ むぎ ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ はくさいキムチ	545 2.5	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ピーズサラダ	ごまあぶら さとう	だいず	キャベツ きゅうり えだまめ		
			ちゅうかコンスープ	かたくりこ	とうふ たまご	しめじ ホールコーン		
			ミルクプリン	プリンのもと	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	クリームコーン ほうれんそう		
19	月		☆ ふるさと給食の日 ☆ 地場産物を、いつもより活用した給食にし、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です！					576 2.3
			むぎごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さといもみしまコロッケ	さといも さとう なたねあぶら こむぎこ かたくりこ こめあぶら	だいず ぶたにく	たまねぎ		
			きんぴらごぼう	こめあぶら さとう こま	さつまあげ	ごぼう にんじん いんげん		
みそしる	さつまいも	みそ わかめ	たまねぎ はねぎ					
20	火		むぎごはん	こめ むぎ			668 3.0	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			とうふのカレーに	こめあぶら カレールウ	ぶたにく だいず とうふ	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース		
			パンサンスー	はるさめ さとう ごまあぶら かたくりこ	たまご ポークハム	きゅうり にんじん		
			くだもの			みかん		
21	水		むぎごはん	こめ むぎ			619 2.2	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さわらのちゅうかあえ	こめあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	さわら	しょうが にんにく トマト ねぶかねぎ		
			こまつなのびたし	さとう		こまつな キャベツ にんじん		
			たまごスープ	かたくりこ	かまぼこ わかめ たまご	たまねぎ はねぎ		
22	木		☆ ふじっぴー給食 ☆ 静岡県でとれる食べもののよさを知る給食です！ ★：静岡県産の食材です					535 2.1
			むぎごはん	★こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
			しずおかけんさん あつやきたまご	さとう しょうぶつあぶら かたくりこ	★たまご			
			みしまやさいのおかかあえ		★かつおぶし	★ほうれんそう ★レタス ★にんじん		
みしまやさいのとんじる	★さつまいも	★ぶたにく ★とうふ みそ	★にんじん ★だいこん ★しめじ ★はねぎ					
23	金		☆ 天皇誕生日 ☆					
26	月		むぎごはん	こめ むぎ			587 2.1	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ハヤシライス	こめあぶら ハヤシルウ じゃがいも	ぶたにく こなチーズ だっしふんにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト グリンピース		
			フレンチサラダ	こめあぶら さとう	ポークハム	レタス キャベツ きゅうり コーン		
			くだもの			いちご		
27	火		むぎごはん	こめ むぎ			583 2.2	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			だちうおのカレーチーズやき		だちうお こなチーズ			
			キャベツのソテー	こめあぶら		にんじん キャベツ エリンギ		
にくだんごスープ	かたくりこ パンこ さとう	とりにく みそ ベーコン	たまねぎ だいこん にんじん はくさい ほうれんそう					
28	水		むぎごはん	こめ むぎ			593 2.6	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			みそおでん (うずらのたまご) (みそだれ)	こんにゃく さといも さとう かたくりこ	こんにゃく ちくわ さつまあげ うずらのたまご みそ	だいこん 		
			れんこんサラダ	マヨネーズ さとう こま	ヨーグルト まぐるあぶらづけ	れんこん にんじん きゅうり コーン		
			のりのふりかけ	さとう	のり かつおぶし	まっちゃん とうもろこし		
29	木		むぎごはん	こめ むぎ			588 2.1	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さわらのたつたあげ	こめあぶら こめこ かたくりこ	さわら	しょうが		
			ゆでキャベツ			キャベツ		
			ごまソース	さとう こま		トマト		
いわしだんごじる	こんにゃく さつまいも かたくりこ さとう	みそ だいず いわし たら	ごぼう だいこん はねぎ					

・ 今月の給食は19回の予定です。  
・ 献立や果物等は変更になる可能性があります。

病気

# 大豆

昔から大豆には災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。それで豆の当て字を「魔滅」と書き、節分に「鬼は外、福は内！」と言って豆をまきます。

大豆は、「畑の肉」といわれるようにたんぱく質が多く含まれています。そのほか、ビタミン、ミネラルも豊富に含み、昔から日本人に親しまれてきた食品です。大豆はそのままでは消化が悪いので煮たり、加工したりして食べられています。

## ふじっぴー給食のお知らせ

「ふじっぴー給食」とは、静岡県の子もたちに、静岡県でとれる食べもののよさを知ってもらうための取り組みで、2月23日の富士山の日にあわせ、県内の多くの学校で実施されます。長伏小でも、静岡県産のたまごやかたおぶし、ぶたにく、三島産のレタス、だいこん、さつまいもなど、地場産物をたくさん取り入れた給食にしました。

(★…天候等により、変更になることもあります)  
静岡県でとれた食べもののおいしさや新鮮さを味わってみてください！