



# 2月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	しゅつぷ	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	水		むぎごはん	こめ むぎ			572 2.7		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			さばのしおこうじやき		さば				
			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	ぶたにく	ごぼう たけのこ にんじん えのきたけ はねぎ			
2	木		むぎごはん	こめ むぎ			675 2.0		
			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	ぎゅうにく 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			
			ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー			
3	金		☆ 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。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。						
			むぎごはん	こめ むぎ				663 1.9	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			くろはんぺんのおちゃフライ	こめあぶら かたくりこ さとう こむぎこ パンこ	さば いわし たら	せんちゃ			
			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 ねぶかねぎ			
ふくまめ		だいず							
6	月		むぎごはん	こめ むぎ			649 2.4		
			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 こまつな			
			いりたまご	さとう	たまご				
			わかめスープ	ごま	わかめ くわかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ			
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							
7	火		むぎごはん	こめ むぎ			639 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			
			こまつなのにびたし	さとう		こまつな キャベツ にんじん しめじ			
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 ほうれんそう						
8	水		こめこいりパン	さとう でんぷん こむぎこ ショートニング こめこ	だっしふんにゅう		655 1.9		
			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 ぶたにく	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			
9	木		むぎごはん	こめ むぎ			608 2.2		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			たちうおのカレーチーズやき		たちうお 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 こまつな						
10	金		ツナごはん	こめ むぎ ごま	まぐろあぶらづけ	にんじん たけのこ	562 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	ぶたにく	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						
13	月		むぎごはん	こめ むぎ			661 2.8		
			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 えだまめ			
			パンサンスー	はるさめ さとう ごまあぶら	たまご ポークハム	キャベツ にんじん			
くだもの			デコボン						
14	火		エビピラフ	こめ むぎ バター	えび	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン	675 2.9		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			オムレツ	かたくりこ さとう だいずあぶら	たまご ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん			
			ケチャップソース	さとう		トマト			
			パンpinkシチュー	ホワイトルウ	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう			
ガトーショコラ	さとう こめこ しょくぶつあぶら ココア	とうにゅう							

15日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	コンパ	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			
15	水		ソフトめん	こむぎこ		628 1.9		
			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 だっしふんにゅう		しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	
			こんにゃくサラダ くだもの	こんにゃく ごまあぶら さとう			キャベツ きゅうり にんじん せとか	
16	木		むぎごはん	こめ むぎ		659 2.6		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			にじますのからしマヨネーズやき	パンこ マヨネーズ	にじます			
			きりほしだいこんとぶ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 のりふりかけ	こんにゃく さといも ごま さとう	とうふ あぶらあげ みそ のり		ごぼう だいこん はねぎ	
17	金		むぎごはん	こめ むぎ		663 1.8		
			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	
			ミックスかりんとう	さつまいも こめあぶら さとう ごま	ちりめんじゃこ だいす			
20	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！			618 2.1		
			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	だいす ふたにく		たまねぎ	
			きんぴら みそしる くだもの	こめあぶら さとう ごま やきふ	さつまあげ みそ わかめ		ごぼう にんじん いんげん えのきだけ はくさい こまつな みかん	
			21	火			むぎごはん	こめ むぎ
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
ふたにくのソースいため	さとう こめあぶら	ふたにく				たまねぎ トマト		
いそペポテ	じゃがいも	あおのり						
クリームスープ	ホワイトルウ こめあぶら	ベーコン ぎゅうにゅう こなチーズ				たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー		
22	水		☆ 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			577 1.8		
			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
			みしまやさいのどんじり	★さといも	★ふたにく ★とうふ みそ			★にんじん ★だいこん ★しめじ ★はねぎ
ふじさんゼリー	さとう しょうぶつあぶら							
23	木		☆ 天皇誕生日 ☆			595 1.9		
			むぎごはん	こめ むぎ				
			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 いら 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	ぎゅうにく		しょうが にんじん キャベツ	
			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 えのきだけ トマト はねぎ	
27	月		むぎごはん	こめ むぎ		584 2.1		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			カレイのたつたあげ	こめあぶら こむぎこ かたくりこ	カレイ		しょうが	
			ゆでキャベツ				キャベツ	
			ごまソース	さとう ごま			トマト	
			いわしだんごじる	こんにゃく さといも かたくりこ さとう	みそ だいす いわし たら		ごぼう だいこん こまつな	
28	火		キムチチャーハン	こめ むぎ ごまあぶら	ふたにく	たまねぎ はくさいキムチ		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ビーンズサラダ	ごまあぶら さとう	だいす	キャベツ きゅうり えだまめ		
			ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	とうふ たまご	しめじ コーン クリームコーン ほうれんそう		
			ヨーグルト	さとう	ぎゅうにゅう かんてん	ブルー		

### ふじっぴー給食のお知らせ

「ふじっぴー給食」とは、静岡県の子どもたちに、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、静岡県産のたまごかつおぶし、ふたにく、三島産のレタス、だいこん、さといもなど、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！



- ・ 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。

