



2月こんだてよていひょう

長伏小学校

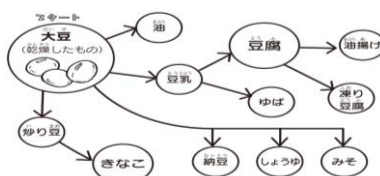
ひ	ようび	しゅしよく	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
☆ 節分 ☆ 各季節（立春・立夏・立秋・立冬）の始まりの日の前日のことです（今年は2月2日）。季節の変わり目には邪気（鬼）が生じると考えられ、追い払うために福豆をまきまわす習慣があります。							
3	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			539 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			いわしのトマトに	さとう こめこ	いわし	トマト たまねぎ レモンかじゅう	
			こまつなのびたし	さとう		こまつな キャベツ にんじん しめじ	
			ごじる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ だいず	にんじん だいこん はねぎ	
4	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			605 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			げんきどん	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 かたくりこ	たまご		
			わかめスープ	ごま	わかめ とうふ くきわかめ	にんじん たまねぎ	
			くだもの			みかん	
5	水		チョコカール	こむぎこ さとう あぶら チョコレート	たまご だっしふんにゅう		553 1.7
			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	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん トマトビュレ	
				こめあぶら		グリーンピース	
			ツナサラダ	こめあぶら さとう	まぐろあぶらづけ	レタス キャベツ にんじん コーン	
6	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			642 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			たちうおのマヨネーズやき	マヨネーズ パンこ	たちうお	パセリ	
			キャベツのソテー	こめあぶら		にんじん キャベツ	
			にらたまスープ	かたくりこ	とうふ たまご	たまねぎ にら しめじ	
7	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			611 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	ぶたにく なまあげ	しょうが ほししいたけ にんじん	
				ごまあぶら		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 はねぎ	
			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		
10	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			542 2.1
			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	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	
			チャブチェ	こめあぶら はるさめ ごまあぶら	ぶたにく	しょうが にんじん キャベツ	
						きいろピーマン	
			たまごスープ	かたくりこ	とうふ たまご かまぼこ	たまねぎ はねぎ	
11	火		☆ 建国記念の日 ☆				
12	水		ソフトめん	こむぎこ			672 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	ぶたにく こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ	
						にんじん トマト パセリ	
			さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも マヨネーズ	だいず ハム	きゅうり	
13	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			562 2.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さけのごまみそやき	ごま さとう	さけ みそ		
			きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの	こめあぶら	ぶたにく さつまあげ こんぶ	ほしだいこん キャベツ にんじん	
			ぐだくさんみそしる	こんにゃく さといも	とうふ みそ	ごぼう だいこん はねぎ	
14	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			674 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	ぎゅうにく こなチーズ	しょうが にんにく にんじん	
			じゃがいも			たまねぎ トマト グリーンピース	
			フレンチサラダ	こめあぶら さとう	ハム	レタス キャベツ きゅうり コーン	
			ガトーショコラ	さとう こめこ しょうぶつあぶら	とうにゅう		
				ココア			

17日からは、裏面をみてください。

大豆が変身していくよ！

（ヒント）加工はひとつだけじゃないものもたくさんあります。

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔から、わたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。



豆にはたんぱく質や食物せんい、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特に、どの豆にも多く含まれているのが食物せんいです。また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。



ひ	ようび	しゅしよく	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		
17	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			593 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 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	ハム	きゅうり にんじん		
			くだもの			せとか		
18	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			600 1.7	
			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		
			にびたし	さとう		ほうれんそう はくさい にんじん		
			とうふとチンゲンサイのスープ	かたくりこ	ベーコン とうふ	たまねぎ チンゲンサイ		
19	水		☆ 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！					579 1.9
			むぎいりごはん	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 こおぎこ 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 ごま	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 えのきたけ はねぎ		
20	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			582 2.2	
			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	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		
			のりのつくだに	さとう みずあめ かたくりこ	のり			
			くだもの			みかん		
21	金		☆ 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					563 2.0
			むぎいりごはん	★こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
			しずおかけんさん カツオツナいり 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 ★かつお			
			しずおかけんさん やさいのおかかあえ	ごま さとう		★ほうれんそう ★レタス ★にんじん		
			しずおかけんさん やさいのどんじる	★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		
24	月		☆ 振替休日（天皇誕生日） ☆					
25	火		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	538 2.5	
			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	だいず	キャベツ きゅうり えだまめ にんじん		
			ちゅうかコンスープ	かたくりこ	とうふ たまご	ほししいたけ ホールコーン クリームコーン はねぎ		
			りんごヨーグルト	さとう	かんてん にゅうせいひん	りんご		
			26	水		むぎいりごはん		こめ むぎ
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
みそおでん (みそだれ)	こんにゃく さといも さとう かたくりこ	こんぶ ちくわ さつまあげ みそ				だいこん 		
れんこんサラダ	マヨネーズ さとう ごま	ヨーグルト まぐろあぶらづけ				れんこん にんじん きゅうり コーン		
さけふりかけ	ごま さとう だいずあぶら	さけ						
27	木					むぎいりごはん	こめ むぎ	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			にこみハンバーグ	とし さとう かたくりこ	とりにく ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ トマトピューレ		
			いそべポテト	じゃがいも 	あおのり			
			やさしいスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい こまつな		
			28	金		むぎいりごはん	こめ むぎ	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
ぶりのたつたあげ	かたくりこ こめあぶら	ぶり				しょうが		
ちくわとやさしいいためもの	こめあぶら ごまあぶら	ハム ちくわ				にら キャベツ にんじん		
にくだんごのスープ	はるさめ かたくりこ パンこ	とりにく だいず				たまねぎ にんじん だいこん ほししいたけ はねぎ		

・ 今月の給食は18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。

かん せん しょう
感染症に負けない体をつくろう



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、静岡県産のたまごやかつお、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！

