



# 2月 よていにんだてひょう

令和3年2月  
流山市立八木北小学校

はし	日	よう日	こ  ん  だ  て	赤の食品 からだをつくる	黄の食品 ねつやちからの もとなる	緑の食品 からだのちょうしを ととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ひとくちメモ	
							脂質 (g)	食塩相当量 (g)		
	1	月	やきにくチャーハン キムチスープ スイートスプリング	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ とうふ	こめ むぎ ごま さとう あぶら	ねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい エキ もやし ねぎ こまつな スイートスプリング	613	25.2	スイーツスプリ ングは旬の果物です	
							21.4	2.4		
	2	火	だいちりわかめごはん とんじる いわしのゴマフライ おかかあえ	牛乳 だいちり わかめ いわし かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ ごま さとう あぶら じゃがいも	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	635	28.5	今年は暦の関係で 今日が節分です	
							19.9	2.3		
	3	水	キャラメルあげパン ウィナーポテ なのはなとたまごのスープ	牛乳 スキムミルク ウィナー たまご とうふ	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン えのき なのはな	644	24.1	菜の花は千葉県 の花です	
							25.2	2.5		
	4	木	ごはん さわらのさいきょうやき ごまあえ いもだんごじる	牛乳 さわら みそ とりにく	こめ ごま さとう いもち	もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ	624	27.1	芋団子汁は北海道 の郷土料理です	
							16.5	2.0		
	5	金	<b>みそにこみうどん にくじゃが フルーツしらたま</b>	牛乳 とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ	うどん じゃがいも さとう あぶら しらたまもち	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ こまつな こんにやく いんげん みかん もも パイン	606	25.4	<b>給食委員会 作成献立</b>	
							16.0	2.5		
	8	月	こまつなとじゃこのごはん <b>チキンチキンごぼう</b> かぶのみそしる	牛乳 とりにく ちりめんじゃこ とうふ みそ	こめ ごま あぶら でんぶん こめこ さとう	こまつな ごぼう えだまめ かぶ にんじん ねぎ えのき	679	28.8	<b>カミカミ メニュー</b>	
							25.3	2.4		
	9	火	きこりピラフ オムレツのトマトソース ひよこまめのこめこスープ	牛乳 ツナ たまご ベーコン とりにく ひよこまめ チーズ	こめ むぎ あぶら さとう こめこ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ コーン こまつな	664	25.6	スープは千葉県産の 米粉でとろみをつけ ました	
							21.9	2.2		
	10	水	<b>たきこみごはん さといものそぼろに とうふとわかめのみそしる</b>	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ わかめ みそ	こめ むぎ さとう あぶら さといも	ごぼう にんじん しめじ こんにやく グリンピース だいこん ねぎ こまつな	628	26.2	<b>給食委員会 作成献立</b>	
							19.7	2.4		
	12	金	<b>ぎょかいラーメン あつあげのちゅうかに こめこのチョコケーキ</b>	牛乳 ぶたにく いか えび かまぼこあつあげとりにく うずらたまご とうにゅう	めん あぶら こめこ さとう	にんじん はくさい もやし ねぎ チンゲンサイ たまねぎ たけのこ しいたけ こまつな	697	31.1	<b>給食委員会 作成献立</b>	
							29.6	2.5		
	15	月	ピヨピヨカレー こまつなサラダ ぼんかん	牛乳 ぶたにく ひよこまめ チーズ スキムミルク ツナ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ごま	にんじん たまねぎ グリンピース りんご こまつな キャベツ きゅうり コーン レモン ぼんかん	709	23.3	小松菜は流山産で す	
							21.8	1.9		
	16	火	さけとほうれんそうのわふうスパゲティー キャベツとウィナーのスープ あおのりポテトビーンズ	牛乳 さけ ベーコン ウィナー だいちり あおのり	スパゲティー あぶら じゃがいも こむぎこ こめこ	たまねぎ ほうれんそう にんじん しめじ キャベツ こまつな マッシュルーム	607	27.3	鮭のアスタキサンチ ンで免疫カアップ!	
							24.3	2.4		
	17	水	プルコギどん ヨーグルト しせんふうとうふのスープ	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごま	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ たけのこ には はくさい こまつな	652	28.0	プルコギは韓国料 理です	
							19.6	2.2		
	18	木	ピザトースト じゃこサラダ ポテトスープ	牛乳 ベーコン チーズ ぶたにく ちりめんじゃこ ワカ	パン あぶら ごま じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム コーン ピーマン キャベツ ごぼう にんじん きゅうり こまつな	603	25.4	<b>カミカミ メニュー</b>	
							22.2	2.6		
	19	金	ひじきごはん <b>だご汁</b> キャベツとツナのあえもの	牛乳 とりにく ひじき あぶらあげ ツナ わかめ みそ	こめ ごま さとう あぶら こむぎこ さといも	にんじん キャベツ こまつな ごぼう ねぎ だいこん こんにやく しいたけ	656	25.1	だご汁は福岡県の 郷土料理です	
							21.5	2.4		
	22	月	ハヤシライス はるか きりぼしだいこんのサラダ	牛乳 ぶたにく ツナ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん しめじ パセリ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり はるか	690	22.7	はるかは旬の果物 です	
							23.0	2.3		
	24	水	フィッシュバーガー コールスロー ミネストローネ ぼんかん	牛乳 たら ベーコン いんげんまめ	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも	コーン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリ パセリ トマト ぼんかん	647	24.7	ぼんかんは旬の果 物です	
							18.6	2.6		
	25	木	うめちりめんごはん おでん あげごぼうとれんこんのサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ ガツ さつまあげ ちくわ いわし うずらたまご コブ だいちり	こめ むぎ ごま じゃがいも あぶら さとう	うめ だいこん にんじん こんにやく ごぼう れんこん きゅうり キャベツ	647	28.3	ごぼう、れんこんは 食物せんいが豊富で 腸の中をきれいに!	
							20.8	2.4		
	26	金	ごはん さばのごまみそだれ わふうあえ とうにゅうみそしる	牛乳 さば みそ あぶらあげ ぶたにく とうにゅう	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら	キャベツ にんじん もやし こまつな ねぎ たまねぎ こんにやく	647	28.9	鯖は旬の魚で血液 をサラサラに!	
							20.4	2.2		
							<b>基準値</b>	650	27.6	
							<b>(3・4年生)</b>	21.6	2.0	

※食材入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。

1月、2月に、給食委員会が考えた献立が登場します！栄養バランスや、千産千消、旬などに気をつけて考えてくれました。お楽しみに！

- 5日.. (5-3) 小倉さん、大橋さん、松丸さん
- 10日.. (5-1) 石井さん、白澤さん、土田さん
- 12日.. (6-1) 越阪部さん、宇田川さん



1月の給食だよりで紹介しました先生の「思い出の給食」を取り入れました！

- 8日「チキンチキンごぼう」(山口県)
- 19日「だご汁」(福岡県)