



2月 こんだてひょう



令和4年度

流山市立八木北小学校

日 時	おやつ 時間	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	
		ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくる ものになる	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる			
1 (水)		にんじんとじゃこの たきこみごはん	にくどうふ じゃがいもわかめのみそしる はるか	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とうふ ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ こまつな たまねぎ はるか	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	626	30.1 19.4 2.4	
2 (木)		ごはん	ぶたにくのジンギスカンふう いもだんごじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン りんご だいこん ごぼう ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう でんぱん いもち	624	26.4 17.4 2.0	
3 (金)		きゅうしょくいいんかいさくせいこんだて(せつぶん) テーブルロール		まめまめシチュー コールスロー みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひよこまめ なまクリーム ハム	えだまめ たまねぎ にんじん しめじ こまつな コーン キャベツ きゅうり みかんゼリー	688	24.0 28.3 2.3	
6 (月)		ちゅうかふう カレーライス	はるやさいのちゅうかサラダ あんにとんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ なばな みかん もも パイン	こめ あぶら でんぱん はるさめ さとう ごま あんにとんどうふ	677	20.3 20.6 2.0	
7 (火)		きつねうどん	やさいのごまに あべかわもち	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく つくね さつまあげ きなこ	にんじん ねぎ こまつな ごぼう こんにゃく しいたけ いんげん	うどん じゃがいも あぶら ごま さとう しらたまもち	605	27.5 19.7 2.3	
8 (水)		カミカミメニュー ざっこくごはん	わかさぎフリッター よくかんでたべよう くきわかめとやさいのあえもの こんさいたつぱりとうにゅうじる	ぎゅうにゅう くきわかめ わかさぎフリッター とりにく あぶらあげ とうにゅう	だいこん キャベツ もやし にんじん こまつな ごぼう れんこん しめじ わけねぎ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	628	24.1 23.8 1.7	
9 (木)		ココアあげパン	ツナとポテトのカレーいため ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク ツナ ひよこまめ とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ コーン しめじ こまつな	パン あぶら さとう	606	25.2 20.5 2.2	
10 (金)		ごはん	あつやきたまごのおろしソースかけ ごまあえ にぼしだしのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつやきたまご とうふ あぶらあげ みそ	だいこん えのきたけ もやし キャベツ にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごま	616	26.2 21.1 2.5	
13 (月)		ごはん	とりのねぎだれ かぶのうめこんがあえ ちゃんぽんみそしる	ぎゅうにゅう とりにく しおこんが ぶたにく いか かまぼこ みそ	しょうが ねぎ かぶ にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ こまつな	こめ でんぱん こめこ あぶら さとう	616	28.8 19.6 2.4	
14 (火)		なのはなの スパゲティ	にくだんごときのこのスープ こめこのチョコケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン ミートボール とうにゅう	にんにく なばな にんじん たまねぎ キャベツ しめじ えのきたけ しいたけ はくさい こまつな	スパゲティ あぶら こめこ さとう	659	21.6 25.6 2.1	
15 (水)		ひじきごはん	しおにくじゃが かきたまじる いよかん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ひじき ぶたにく かまぼこ とうふ たまご	にんじん たまねぎ しらたき いんげん ねぎ こまつな いよかん	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも あぶら	658	28.8 21.3 2.4	
16 (木)		とりにくと わけねぎのピラフ	しろみざかなのバークリース ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく たら ぶたにく ウィナー	にんじん わけねぎ りんご たまねぎ かぶ キャベツ セロリ	こめ あぶら でんぱん さとう じゃがいも	644	28.3 22.5 2.1	
17 (金)		ごはん	すきやきに さつまいものみそしる りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ あぶらあげ みそ	ねぎ たまねぎ にんじん しらたき はくさい しゅんぎく えのきたけ だいこん こまつな こんにゃく りんご	こめ あぶら さとう さつまいも	642	25.1 19.0 1.8	
20 (月)		シャンハイ やきそば	にくだんごのあまずあん フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく ミートボール	キャベツ にんじん ねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ ピーマン パプリカ パイン みかん もも	めん あぶら さとう しらたまもち	640	23.3 23.9 2.5	
21 (火)		ごはん	さばのみそに きんぴらごぼう とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ わかめ	ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく だいこん	こめ さとう ごま あぶら さといも	611	29.4 19.5 2.6	
22 (水)		チャーハン	てづくりぎょうざ はくさいのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく とりにく とうふ うずらたまご	ねぎ にんじん ピーマン キャベツ たら にんにく しょうが はくさい こまつな	こめ むぎ あぶら ぎょうざのかわ こむぎこ	642	27.0 26.0 2.6	
24 (金)		うめちりめん ごはん	かくあげとやさいのいために みそふうみのつみれじる ネーブル	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく かくあげ つみれ みそ	うめ にんじん たけのこ こんにゃく しょうが ごぼう だいこん こまつな ねぎ ネーブル	こめ むぎ ごま じゃがいも あぶら さとう	635	30.1 18.2 2.4	
27 (月)		ごはん	イカフライ ひじきのサラダ じゃがいものそぼろじる	ぎゅうにゅう イカフライ ハム ひじき ぶたにく	にんじん コーン キャベツ きゅうり えのきたけ だいこん ねぎ こまつな しょうが	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも でんぱん	627	26.0 19.5 2.0	
28 (火)		カミカミメニュー きなこトースト	まめのスパイシーいため もちむぎいりトマトスープ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン だいず とりにく いんげんまめ あかいんげんまめ	にんにく たまねぎ えだまめ パセリ キャベツ にんじん セロリ ピーマン トマト	パン バター さとう マカロニ あぶら じゃがいも もちむぎ	635	25.3 23.5 2.2	
※ 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。 ※ はし、マスク、ハンカチ、ナプキンは清潔なものをご持参ください。							今月の 平均栄養価	635	26.1 21.5 2.2
							学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

今月の行事

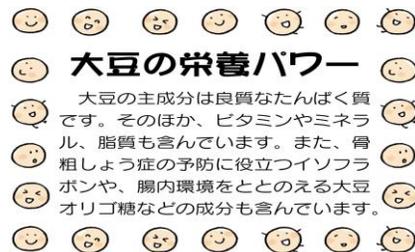
節分



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？



「給食委員会が考えた献立が給食に登場します！」

1月、2月の給食に、給食委員会が考えた献立を取り入れました。その日の放送も、自分たちで考えた内容を放送します。

お楽しみに！

3(金)・5年2組 10(金)・5年3組
21(火)・6年2組 22(水)・6年1組

【給食停止について】

病気を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、連絡を受けた3日後(休日を除く)から給食を停止し、給食費の減額が可能となります。給食の停止を希望する場合は、担任又は学校へ必ず申し出てください。その際、「流山市学校給食(停止・再開)届」を学校に提出してください(流山市教育委員会学校教育課のホームページからもダウンロードできます)。給食の停止・再開については、食材発注の都合がありますので、速やかにご連絡をお願いいたします。