



2月 こんだてひょう



令和3年度

流山市立八木北小学校

日 時	おやつ 目録	おやつ 目録	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(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 もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		しよくえん そうとうりょう(g)	
1 (火)			やきにく チャーハン	はるさめスープ あんにと豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン なたと とうふ わかめ	ねぎ にんじん たまねぎ こまつな チンゲンサイ にんにく しょうが みかん パイン もも	こめ むぎ ごま はるさめ さとう あんにんとうふ あぶら	647	20.2 19.8 2.4	
2 (水)			(5-4)きゅうしよくいんかいさくせいこんだて あつあつうどん	かきあげ にくじゃが	ぎゅうにゅう かきあげ とりにく ぶたにく あぶらあげ わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ さやいんげん	うどん じゃがいも しらたき さとう あぶら	644	26.0 26.5 2.3	
3 (木)			せつぶんこんだて ふくまめごはん	いわしのごまフライ きりぼしだいのこののもの ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう いわしフライ ぶたにく だいたい あぶらあげ とうふ さつまあげ みそ	きりぼしだいのこ にんじん ねぎ だいのこ たけのこ えのきたけ こんにゃく	こめ ごま じゃがいも あぶら さとう	672	29.8 22.2 2.4	
4 (金)			ごはん	こまつなとあつあげのそぼろのため いもだんごじる スイートスプリング	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ	にんじん こまつな ねぎ だいのこ ごぼう しょうが しめじ しいたけ スイートスプリング	こめ いもち さとう でんぷん あぶら	659	27.9 19.6 2.0	
7 (月)			プルコギどん	キムチいりみそスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ みそ ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし なら ねぎ キムチ はくさい にんにく えのきたけ	こめ むぎ ごま あぶら さとう	642	28.1 20.7 2.2	
8 (火)			カミカミメニュー こんさいの きんぴらごはん	ししゃものカレーあげ ちゃんぽんみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ししゃも いか かまぼこ みそ	ごぼう にんじん れんこん たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし ねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう ごま こめこ	608	28.6 19.7 2.3	
9 (水)			こぎつねずし	あつやきたまごのおろしソース ゆばのすましじる ほんかん	ぎゅうにゅう あつやきたまご とりにく あぶらあげ ゆば なたと とうふ	にんじん だいのこ ねぎ こまつな えのきたけ ほんかん	こめ むぎ さとう ごま でんぷん	636	27.7 20.4 2.3	
10 (木)			くろパン	しろみざかなのコーンマヨやき やさいとこのこのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう たら とりにく ベーコン いんげんまめ	とうもろこし パセリ たまねぎ こまつな キャベツ にんじん しめじ エリンギ にんにく セロリー トマト	パン ノンエッグマヨネーズ マカロニ あぶら	633	29.3 18.9 2.3	
14 (月)			バレンタインメニュー わけねぎの わふうスパゲティ	ミートボールとやさいのスープ こめこのチョコケーキ	ぎゅうにゅう ツナ ミートボール けずりがし とうにゅう	わけねぎ たまねぎ キャベツ にんじん はくさい とうもろこし こまつな にんにく しめじ えのきたけ	スパゲティ あぶら こめこ ココア さとう	692	22.7 27.8 2.3	
15 (火)			ひじきごはん	やさいのごまに はくさいとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき あぶらあげ うずらたまご とうふ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん かぶ かぶのは ねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも あぶら	657	29.1 23.2 2.6	
16 (水)			(5-3)(6-3)きゅうしよくいんかいさくせいこんだて ごはん	さばのしおこうじやき ごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	キャベツ もやし こまつな にんじん だいのこ こんにゃく ごぼう ねぎ ほうれんそう	こめ ごま じゃがいも さとう	636	30.4 19.0 2.2	
17 (木)			(6-2)きゅうしよくいんかいさくせいこんだて ピザトースト	ツナときゅうりのサラダ たまごだいのこのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ ツナ とうふ たまご	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり だいのこ とうもろこし ねぎ こまつな	パン あぶら さとう でんぷん	620	29.2 26.7 2.5	
18 (金)			カミカミメニュー ごはん	とりにくのちゅうかふうロースト かみかみサラダ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ さきいか とうふ わかめ	きりぼしだいのこ にんじん ねぎ こまつな チンゲンサイ しょうが にんにく えのきたけ たけのこ	こめ あぶら さとう ごま	603	26.8 19.2 2.2	
21 (月)			ピヨピヨカレー	だいのこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ チーズ ハム スキムミルク くきわかめ	にんじん たまねぎ グリンピース だいのこ きゅうり キャベツ にんにく しょうが りんご	こめ むぎ じゃがいも ごま バター こむぎこ あぶら	684	21.4 21.2 2.1	
22 (火)			うめちりめん ごはん	おでん わふうあえ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あぶらあげ さつまあげ ちくわ いわしだんご こんぶ がんととき うずらたまご	キャベツ にんじん もやし こまつな だいのこ こんにゃく	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	635	28.6 17.8 2.3	
24 (木)			(5-3)(6-3)きゅうしよくいんかいさくせいこんだて はいがロール	パンプキンシチュー アーモンドサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	パン こむぎこ バター なまクリーム アーモンド あぶら さとう	649	23.2 25.3 2.0	
25 (金)			ごはん	すきやきに さつまいものみそしる	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 はくさい しゆんぎく だいのこ こまつな ねぎ しらたき こんにゃく えのきたけ	こめ さつまいも あぶら さとう	642	26.3 18.3 2.1	
28 (月)			カミカミメニュー ざつこくごはん	いなだのてりやき やさいのごますあえ こんさいたつぷりとうにゅうじる	ぎゅうにゅう いなだ ぶたにく あぶらあげ とうにゅう くきわかめ みそ	キャベツ れんこん にんじん もやし だいのこ ごぼう こまつな ねぎ こんにゃく しめじ	こめ ざつこく さとう ごま	647	30.6 21.2 2.5	
※ 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	644	26.9 21.5 2.2
								学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

よくかんで
たべよう!

よくかんで
たべよう!

よくかんで
たべよう!

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登場します！

給食委員会では、クラスごとに栄養バランスや、千産千消、旬などに気をつけて給食の献立を考えました。

2月、3月に分けて登場します。お楽しみに！

- 2日(水) 5-4
- 16日(水)・24日(木) 5-3/6-3
- 17日(木) 6-2

