

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。



食品群	体内ではたつき
あかの食品	血やにく、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	26.8

**2月 給食目標**

○寒さに負けない身体をつくろう

●豆類、豆製品についてしろう

**大豆からできる食品**

大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含まれています。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含まれています。

★2月の給食は、大豆や大豆の加工品・豆類をたくさんとりれています。大豆が苦手なお友達も、一口チャレンジしてみましょう!

**おべんとうの日**

2月13日(金)は、おべんとうを持ってくる日です。5~6年生は、自分でおべんとうを作りましょう。1~4年生のみなさんは、4つのコースから選んで、おべんとうをつくりましょう!

- ①パーフェクトコース...お家の人のお手伝いなしで、自分でおべんとうづくりをしますよ
- ②ファミリーコース...お家の人と一緒に、お手伝いをしながらおべんとうづくり
- ③ベーシックコース...お家の人が作ってくれたおかずを、お弁当箱につめるよ
- ④エンターテインメントコース...お家の人と一緒にメニューをかんがえて、買い物し、おべんとうをつくってもらうよ!

こんだて	2(月)	3(火) せつぶん 節分	4(水)	5(木)	6(金)
こんだて	はるさめサラダ、いちご(2コ)、もちぎごはん、マーボー豆腐	あんかけいわしハンバーグ、節きなこまめ、かやくごはん、けんちん汁	フイリチー、ごまがし、ゆかりごはん、アーサのみそ汁	コールスローサラダ、ミルク(コーヒー)、ガーリックトースト、マッシュルームスープ	おもいだいふく、にくやさしいため、魚のてりやき、むぎごはん、なめこのみそ汁
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぶたレバー、ポーク、とうふ、だいず、みそ	ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく、いわしハンバーグ、だいず、きなこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、くるまふ、たまご、アーサ、みそ	ぎゅうにゅう、とうにゅう、とりにく、ベーコン、しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう、とりにく、ひらす、とうふ、みそ
みどり	きゅうり、たまねぎ、にら、にんじん、ながねぎ、もやし、きくらげ、しいたけ、にんにく、しょうが、いちご、シークワサー	こんにゃく、ごぼう、しょうが、だいこん、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ねぎ、しいたけ	キャベツ、たまねぎ、とうがん、にんじん、ながねぎ、えのきたけ、さとう、しそ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、りんご、パセリ、マッシュルーム、コーン	キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なめこ、にんにく、しょうが、ほうれんそう
小学校	E 618 P 26.4 F 19.1	E 628 P 31.2 F 19.9	E 594 P 25.4 F 18.5	E 562 P 19.5 F 21.9	E 619 P 27.5 F 16.7

こんだて	9(月)	10(火)	11(水) けんこくきねんび 建国記念日	12(木) バレンタイン こんだて 献立	13(金) おべんとうの日
こんだて	てをしっかりとあらって おにぎりを にぎろう! おにぎり用のり、ごまつなあえ、梅アンダンスー、むぎごはん、いりどり	おおざらに ターメリックライスとカレーを もりつけよう、やきりんご、チキンカレー、ターメリック、はなやさいサラダライス	てあら 手洗い、うがい、てあら 手洗い、うんどう 運動、すいみん 睡眠・休養、はくし 食事	てづくり ココアケーキ、カラフルハニーサラダ、なかよしパン、ビーフストロガノフ	きゅうしよくしつから ジョアがてます。
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、ツナ、みそ、やきのり	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたレバー	うんどう 運動、すいみん 睡眠・休養、はくし 食事	ぎゅうにゅう、ぎゅうにゅう、とうにゅう	ジョア
みどり	こんにゃく、きゅうり、ごぼう、ごまつな、にんじん、しいたけ、うめぼし、しそ、たけのこ、れんこん、きぬさや	たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、トマト、にんにく、カリフラワー、コーン、ブロッコリー、りんご、ターメリック	うんどう 運動、すいみん 睡眠・休養、はくし 食事	なかよしパン、さとう、はちみつ、あぶら、ココア、ごまご、乳なしマーガリン	きゅうしよくしつから ジョアがてます。
小学校	E 603 P 27.9 F 16.0	E 598 P 18.7 F 17.9	E 688 P 25.0 F 23.0	E 94 P 5.8 F 0.1	

こんだて	16(月)	17(火) きゅうしよくしつから 旧正月	18(水)	19(木)	20(金)
こんだて	のりナムル、かんこくふう、やきにく、むぎごはん、だんごの中華スープ	だいこんのシークワサーあえ、たいものからあげ、クープジュシー、なかみ汁	キャベツのごまサラダ、クリスピーチキン、むぎごはん、わふうポトフ	おおざらに めんをのせてから ぐき よそってね。フルーツジュレ、だいこんとホタテのスープ	てづくり かぼちゃようかん、ぶた肉のみぞれかけ、むぎごはん、あぶらあげのみそ汁
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、とりだんご、のり	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、こんぶ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、ウインナー、きなこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりレバー、だいず、ホタテかいばしら	ぎゅうにゅう、とうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、かんてん、みそ
みどり	ごまつな、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、もやし、ながねぎ、ピーマン、あかピーマン、えのきたけ、しめじ、シークワサー、にんにく	こんにゃく、ごまつな、しょうが、だいこん、にんじん、きいろピーマン、しいたけ、シークワサー	キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、にんにく、しょうが、ブロッコリー	せろり、だいこん、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、にら、しいたけ、たけのこ、パインアップル、みかん、マスクット、アロエ、ナタデココ、シークワサー、にんにく、しょうが	だいこん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、かぼちゃ、シークワサー
小学校	E 619 P 31.5 F 18.5	E 580 P 27.4 F 20.9	E 608 P 26.4 F 20.7	E 640 P 25.2 F 18.3	E 648 P 27.2 F 21.7

こんだて	23(月) てんのうたんじょうび 天皇誕生日	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
こんだて	とり肉のあまずいため、りんご、もちぎごはん、フォーのスープ	からしなのさきみあえ、わかめごはん、こうや豆腐のたまごとし	シークワサーゼリー(1~5年生)、シークワサーソルベ(6年生)、てりやきチキン、たんかん、やきそば、おもいとおまめのサラダ	てづくりみそぼん、スンシーイリチー、むぎごはん、さかな汁	
あか	ぎゅうにゅう、とりにく、とりレバー	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、わかめ、たまご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひよこまめ、あおえんどうまめ、あかいんげんまめ、あおのり	ぎゅうにゅう、とうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、こんぶ、わかめ、赤魚	
みどり	ごまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、レタス、しいたけ、たけのこ、りんご	ごまつな、きくらげ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、コーン	ごまつな、きくらげ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、コーン	ちゅうかめん、ごまつな、べにいも、ごまつな、卵なしマーガリン、あぶら、さとう	こんにゃく、かんぴょう、しょうが、だいこん、にんじん、ながねぎ、スンシー
小学校	E 601 P 22.2 F 18.4	E 586 P 24.6 F 16.4	E 603 P 26.5 F 25.4	E 628 P 27.9 F 17.4	

25日(水)は、卒業生にアイスの無償提供があります。