令和4年度 🎽

## 2月 きゅうしょくこんだてよていひょう 2月は、1年のうちで一番寒い月です。寒いからといって家の中にとじこもっていないで、完気に外で遊びましょう。

2月は、1年のうちで一番寒い月です。寒いからといって家の中にとじこもっていないで、元気に外で遊びましょう。 2月の給食目標 そして、いろいろな食品を食べて、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。

## 食事のマナーを考えて食事をしよう

## 東曽野木小学校

••••		んし段争でしょう		₽.				米百野小小子仪		
(曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	栄養価	
	キーマカレーライス	ぶたひきにく だいず		じゃがいも こめこ コーンスター	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	カレールウ あかワ イン ケチャップ	エネルギー	643 kcal
1 (水)	(ごはん)			チ こめ				12 93 792	たんぱく質	19.7 g
	フルーツのヨーグルト		プレーンヨーグ	さとう			みかん パイン お		脂質	16.9 g
	あえ ぎゅうにゅう		ルト ぎゅうにゅう				うとう りんご		食塩相当量	1.9 g
	そぼろごはん	とりひきにく	C. 7	こめ さとう			しょうが	しょうゆ みりん	エネルギー	
2	もずくのみそしる	とうふ みそ	おきなわもずく				ねぎ えのきたけ	にぼし	たんぱく質	25.8 g
	あつやきたまご	たまご		さとう こむぎこ でんぷん	あぶら			しょうゆ みりん す かつおエキス こんぶ エキス	脂質	21.1 g
(木)	 ごまずあえ	ツナ		さとう	ねりごま すりごま	ほうれんそう にんじ ん	もやし	しょうゆ す	食塩相当量	2.7 g
	ぎゅうにゅう	10 L	ぎゅうにゅう	## . T. M. A.						
		されて、 されて、 大豆を食べ	て、体の中か		)払いましょう	I				077   1
	ごはん	とうふ ぶたにく み		こめ			だいこん ごぼう		エネルギー	677 kcal
3	とんじる	2 / SI/CIC		じゃがいも		にんじん	ねぎ つきこんにゃ く	にぼし とうがら し	たんぱく質	28.6 g
(金)	いわしのかばやき	いわし		でんぷん さとう	あげあぶら			しょうゆ みりんさけ	脂質	17.2 g
l 1	たくあんあえ せつぶんまめ	だいず		さとう もちごめ で	ごま	にんじん	キャベツ たくあん	しお	食塩相当量	2.6 g
	ぎゅうにゅう	724.73	ぎゅうにゅう	んぷん こむぎこ						
	ごはん			こめ			+ " - >	しお しょうゆ	エネルギー	607 kcal
6	コーンたまごスープ	たまご とうふ			ごまあぶら	にんじん チンゲンサ イ	ボールコージ グ リームコーン	こしょう がら スープ にぼし	たんぱく質	25.6 g
/ C \	みそかつ	とりにく はっちょう みそ		でんぷん こめこ パンこ さとう	あげあぶら ご まあぶら		にんにく	しお こしょう さけ しょうゆ	脂質	17.8 g
	はくさいづけ		こんぶ	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	0.00,0.0	こまつな	はくさい	しお しょうゆ	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう	こめ					エネルギー	569 kcal
7	だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ		じゃがいも		こまつな	だいこん	にぼし	たんぱく質	
	C., ., c C	さけ						こめこうじ しお	脂質	16.0 g
	チーズいりきりざい ぎゅうにゅう	ひきわりなっとう	チーズ ぎゅうにゅう		ごま	こまつな にんじん	たくあん	しょうゆ	食塩相当量	2.4 g
	パプリカライス			こめ	あぶら			パプリカ	エネルギー	610 kcal
8	とりにくのクリーム ソース	とりにく ベーコン	こなチーズ ぎゅうにゅう	こむぎこ	バター あぶら	にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ	がらスープ しろワイ ン しお こしょう	たんぱく質	19.4 g
(水)	ツナとブロッコリーの	ツナ			アーモンド あ	ブロッコリー	キャベツ ホール	す しおこうじ こ	脂質	14.7 g
	サラダ ジョア		ジョア		ぶら		コーン たまねぎ	しょう	食塩相当量	1.5 g
	ごはん		7 17	こめ					エネルギー	658 kcal
	のりのつくだに	だいず	のり かんてん	みずあめ さとう でんぷん				しお しょうゆ	たんぱく質	19.2 g
9 (木)	にくだんごとはくさい のスープ	ぶたひきにく		でんぷん		にんじん こまつな	たまねぎ しょうがしいたけ はくさい	しょうゆ がら スープ しお こ しょう	脂質	19.0 g
` ' '	キャラメルポテト		ぎゅうにゅう	さつまいも さと	あげあぶら バター				食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
ľ	ごはん	71-1-1		こめ	+ 74 -	J- / 10 /	えのきたけ はくさ	1	エネルギー	652 kcal
10	すきやき	ぶたにく やきどうふ		さとう	あぶら	にんじん しゅんぎく	い ねぎ しらたき	しょうゆ みりん	たんぱく質	24./ g
	わふうマカロニサラダ	かつおぶし		マカロニ	ノンエッグマヨ ネーズ すりご		キャベツ きゅうりぶなしめじ ホール	しょうゆ しお こ しょう	脂質	22.1 g
÷	ルレクチェゼリー			さとう	ま		コーン ルレクチェ		食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう	こめ					エネルギー	622 kcal
	はくさいのみそしる	あぶらあげ うちまめ		さといも			はくさい ねぎ	にぼし	たんぱく質	
	とりにくのやくみソー	みそ			あげあぶら ご					
(月)	スかけ きりぼしだいこんのナ	とりにく		でんぷん さとう	まあぶら		ねぎ しょうが	しょうゆ す さけ	脂質	19.9 g
	ムル			さとう	ごまあぶら ごま	こまつな にんじん	きりぼしだいこん	しょうゆ す	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう こめこパン		ぎゅうにゅう	こめこパン				1	エネルギー	662 kcal
	チョコクリーム	だいずこ	にゅうせいひん	さとう	あぶら			カカオマス しお コ コア	たんぱく質	
14 (火)	わんたんスープ	ぶたにく		わんたん		こまつな にんじん	もやし ねぎ しい たけ メンマ	がらスープ しょうゆ しお こしょう	脂質	25.2 g
	とりにくとだいずの	だいず とりにく		でんぷん さとう	あげあぶら アーモンド		しょうが	しょうゆ さけ	食塩相当量	2,8 g
	アーモンドがらめ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		) LJ1					

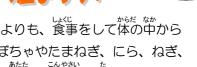
(±±0)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	栄養価	
(曜)		かりにを	<u> </u>	エネルギ	_ <u></u>	からにのうよう		ハヤシルウ ブラウンルウ		
	ハヤシライス	ぶたにく	こなチーズ	じゃがいも	あぶら	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュ ルーム にんにく	あかワイン ソース ケ チャップ がらスープ こ しょう	エネルギー	
15 (水)	(ごはん)			こめ					たんぱく質	∠1.5 g
	ハムとくきわかめのサ ラダ	ポークハム	くきわかめ		あぶら		キャベツ きゅうり ホールコーン	す しおこうじ しょ うゆ こしょう	脂質	18.4 g
	<u>ぎゅうにゅう</u> ごはん		ぎゅうにゅう	こめ					食塩相当量	2.2 g 597 kcal
	さけそぼろ	さけ		200	ごま				たんぱく質	24.4 g
4.0	おでん	うずらたまご がんも どき ちくわ	こんぶ	さといも さとう		にんじん	だいこん こんにゃく	しょうゆ さけ みり ん にぼし	脂質	18.6 g
	アーモンドあえ			さとう	アーモンド	ほうれんそう にんじ ん	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
I -	ごはん のりふりかけ		のり	こめ	ごま			しお しょうゆ	エネルギー たんぱく質	652 kcal 23.7 g
	スキーじる	とうふ ぶたにく み	0,10	さつまいも	Cd	にんじん	ねぎ ごぼう だいこん つきこんにゃく	さけ にぼし	能質	23.7 g
17 (全)	おからコロッケ	おから	ひじき	じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん	あぶら あげあ	にんじん	ごぼう たまねぎ	しょうゆ みりん しお	食塩相当量	2.1 g
	とうなとえのきのひたし			パンこ	כיוטו	とうな(そのきな)	えのきたけ	しょうゆ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ゆでちゅうかめん			ゆでちゅうかめん	+ >1 > -1 + +	(-/ 1»/ -\			エネルギー	615 kcal
20	しおラーメンスープ	ぶたにく		でんぷん	あぶら ごまあ ぶら	にんじん さやえんど う	はくさい もやし ねぎメンマ きくらげ	がらスープ しょうゆ しお こしょう しょうゆ しお こ	たんぱく質	24.4 g
(月)	あげぎょうざ	とりにく ぶたにく		こむぎこ でんぷん	あげあぶら		キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	しょう かたくちいわ しエキス		20.0 g
	しおもみ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量	2.5 g
	ごはん		C	こめ					エネルギー	595 kca
	かきたまじる	とうふ たまご みそ				こまつな	えのきたけ ねぎ	にぼし	たんぱく質	24.9 g
21 (火)	いかのたつたあげ	いか		でんぷん	あげあぶら			しょうゆ みりん	脂質	21.3 g
	くきわかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	さとう じゃがい も	あぶら ごまあぶら	にんじん	ごぼう こんにゃく	しょうゆ さけ とう がらし	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					しょうゆ トウバン		
	マーボーライス	とうふ ぶたにく だいず みそ はっちょうみ		さとう でんぷん	あぶら ごまあ ぶら	にら	ねぎ にんにく しょう が しいたけ きくらげ	ジャン がらスープ	エネルギー	616 kcal
22	(ごはん)			こめ					たんぱく質	25.4 g
(水)	はるさめサラダ			はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら すりごま	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	す しお しょう	脂質	21.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		1313 9920		7,7,7,2,7	7	食塩相当量	2.2 g
	天皇誕生日		I	•	<u>'</u>		'	•	•	
					_		1	_		
	ごはん			こめ					エネルギー	593 kcal
	にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも さと う	あぶら	にんじん さやいんげ ん	たまねぎ しらたき	みりん しおこう じ しょうゆ	たんぱく質	23.4 g
24 (金)	てづくりひじきふりか け	ツナ かつおぶし	ひじき のり	さとう	ごま			さけ みりん しょうゆ	脂質	15.9 g
	もやしのカレーあえ	ポークハム		さとう	あぶら	にんじん	もやし きゅうり	カレーこ しょう ゆ しお	食塩相当量	2.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ビビンバ	ぶたにく みそ		さとう	ごまあぶら あ ぶら	ほうれんそう にんじ ん	ぜんまい こんにゃく にんにく しょうが もやし	さけ みりん しお しょうゆ トウバン ジャン テンメンジャ ン がらスープ	エネルギー	623 kcal
27	(ごはん)			こめ					たんぱく質	23.8 g
(月)	わかめスープ	とりにく とうふ	わかめ	はるさめ	ごまあぶら	にんじん	えのきたけ ねぎ	がらスープ しお こしょう しょう ぬ	脂質	18.5 g
	プリン ぎゅうにゅう	とうにゅう	ぎゅうにゅう	さとう みずあめ				しお	食塩相当量	2.3 g
	ごはん		こダンにダン	こめ				<u> </u>	エネルギー	595 kcal
	もやしのみそしる	あぶらあげ みそ		じゃがいも			えのきたけ もやし ねぎ	にぼし	たんぱく質	23.2 g
28 (火)	ホキフライ	<b>ホ</b> 丰		パンこ こむぎこ こめこうじ	あげあぶら			しお こしょう	脂質	17.0 g
	(ソース)							ソース	食塩相当量	2.3 g
	ごもくまめ	だいず さつまあげ	こんぶ	さとう		にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく	しょうゆ みりん		
	ぎゅうにゅう	6 A 2	ぎゅうにゅう							





節分は、季節の変わり首に行う節分祭の行事で、中国から伝わりました。 だいた。たな、また。これでは、これでは、ままみそかにおった。 節分に行う豆まきは、平安時代12月の大晦日に行われていたといい、2月の せっぷん たたな 節分に行うようになったのは、室町時代に入ってからだそうです。また、ひ いらぎの小枝の発にいわしの質をさして、デロに飾ったり、いわしを焼いて を祈るこの行事を、ぜひ伝えていきたいですね。

## たべもので体の中から温まろう!



ただた。 温まるのが一番です。かぼちゃやたまねぎ、にら、ねぎ、 しょうがなど体のしんから温まる根野菜を食べましょう。 とくに、朝食でスープやみそ汁など温かい食べものを食べ ると、ポカポカしたままで登校できます。