

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、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

| (曜)       | こんだて                  | あかのしょくひん                                                             |                 | ぎいろのしょくひん                 |                         | みどりのしょくひん       |                               | ちょうみりょう<br>など                   | 栄養価            |
|-----------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------|-------------------------|-----------------|-------------------------------|---------------------------------|----------------|
|           |                       | からだをつくる                                                              |                 | エネルギーのもと                  |                         | からだのちょうしをととのえる  |                               |                                 |                |
| 1<br>(水)  | キーマカレーライス             | ぶたひきにく だいす                                                           |                 | じゃがいも こめ<br>こ コーンスター<br>チ | あぶら                     | にんじん トマト        | たまねぎ にんにく                     | カレーウ イン<br>あかつ<br>ケチャップ         | エネルギー 643 kcal |
|           | (ごはん)                 |                                                                      |                 | こめ                        |                         |                 |                               |                                 | たんぱく質 19.7 g   |
|           | フルーツのヨーグルト<br>あえ      |                                                                      | プレーンヨーグ<br>ルト   | さとう                       |                         |                 | みかん パイン お<br>うとう りんご          |                                 | 脂質 16.9 g      |
|           | ぎゅうにゅう                |                                                                      | ぎゅうにゅう          |                           |                         |                 |                               |                                 | 食塩相当量 1.9 g    |
| 2<br>(木)  | そばろごはん                | とりひきにく                                                               |                 | こめ さとう                    |                         |                 | しょうが                          | しょうゆ みりん<br>さけ                  | エネルギー 576 kcal |
|           | 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<br>でんぶん          | あぶら                     |                 |                               | しょうゆ みりん す<br>かつおエキス こんぶ<br>エキス | 脂質 21.1 g      |
|           | ごますあえ                 | ツナ                                                                   |                 | さとう                       | ねりごま すり<br>ごま           | ほうれんそう にんじ<br>ん | もやし                           | しょうゆ す                          | 食塩相当量 2.7 g    |
|           | ぎゅうにゅう                |                                                                      | ぎゅうにゅう          |                           |                         |                 |                               |                                 |                |
| 節分献立      |                       | せつぶん ひに、だいす た からだ なか らもびょうきを お 払い<br>節分の日に、大豆を食べて、体の中からも病気を追い払いましょう。 |                 |                           |                         |                 |                               |                                 |                |
| 3<br>(金)  | ごはん                   |                                                                      |                 | こめ                        |                         |                 |                               |                                 | エネルギー 677 kcal |
|           | とんじる                  | とうふ ぶたにく み<br>そ                                                      |                 | じゃがいも                     |                         | にんじん            | だいこん ごぼう<br>ねぎ つきこんにゃ<br>く    | にぼし とうがら<br>し                   | たんぱく質 28.6 g   |
|           | いわしのかばやき              | いわし                                                                  |                 | でんぶん さとう                  | あげあぶら                   |                 |                               | しょうゆ みりん<br>さけ                  | 脂質 17.2 g      |
|           | たくあんあえ                |                                                                      |                 |                           | ごま                      | にんじん            | キャベツ たくあん                     | しお                              | 食塩相当量 2.6 g    |
|           | せつぶんまめ                | だいす                                                                  |                 | さとう もちごめ で<br>んぶん こむぎこ    |                         |                 |                               |                                 |                |
|           | ぎゅうにゅう                |                                                                      | ぎゅうにゅう          |                           |                         |                 |                               |                                 |                |
| 6<br>(月)  | ごはん                   |                                                                      |                 | こめ                        |                         |                 |                               |                                 | エネルギー 607 kcal |
|           | 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<br>イ | ホールコーン ク<br>リームコーン            | しお しょうゆ<br>こしょう がら<br>スープ にぼし   | たんぱく質 25.6 g   |
|           | みそかつ                  | とりにく はちょう<br>みそ                                                      |                 | でんぶん こめこ<br>パンこ さとう       | あげあぶら ご<br>まあぶら         |                 | にんにく                          | しお こしょう<br>さけ しょうゆ              | 脂質 17.8 g      |
|           | はくさいづけ                |                                                                      | こんぶ             |                           |                         | 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                |                                                                      | ぎゅうにゅう          |                           |                         |                 |                               |                                 |                |
| 7<br>(火)  | ごはん                   |                                                                      |                 | こめ                        |                         |                 |                               |                                 | エネルギー 569 kcal |
|           | 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 29.6 g   |
|           | さけのしおこうじやき            | さけ                                                                   |                 |                           |                         |                 |                               | こめこうじ しお                        | 脂質 16.0 g      |
|           | チーズいりきりざい             | ひきわりなっとう                                                             | チーズ             |                           | 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    |
|           | ぎゅうにゅう                |                                                                      | ぎゅうにゅう          |                           |                         |                 |                               |                                 |                |
| 8<br>(水)  | パブリカライス               |                                                                      |                 | こめ                        | あぶら                     |                 |                               | パブリカ                            | エネルギー 610 kcal |
|           | とりにくのクリーム<br>ソース      | とりにく ベーコン                                                            | こなチーズ<br>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<br>まねぎ              | がらスープ しろフ<br>イン しお こしょう         | たんぱく質 19.4 g   |
|           | ツナとブロッコリーの<br>サラダ     | ツナ                                                                   |                 |                           | アーモンド あ<br>ぶら           | ブロッコリー          | キャベツ ホール<br>コーン たまねぎ          | す しおこうじ こ<br>しょう                | 脂質 14.7 g      |
|           | ジョア                   |                                                                      | ジョア             |                           |                         |                 |                               |                                 | 食塩相当量 1.5 g    |
| 9<br>(木)  | ごはん                   |                                                                      |                 | こめ                        |                         |                 |                               |                                 | エネルギー 658 kcal |
|           | のりのつくだに               | だいす                                                                  | のり かんてん         | みずあめ さとう<br>でんぶん          |                         |                 |                               | しお しょうゆ                         | たんぱく質 19.2 g   |
|           | にくだんごとはくさい<br>のスープ    | ぶたひきにく                                                               |                 | でんぶん                      |                         | にんじん こまつな       | たまねぎ しょうが<br>しいたけ はくさい        | しょうゆ がら<br>スープ しお こ<br>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<br>う             | あげあぶら パ<br>ター           |                 |                               |                                 | 食塩相当量 1.7 g    |
|           | ぎゅうにゅう                |                                                                      | ぎゅうにゅう          |                           |                         |                 |                               |                                 |                |
| 10<br>(金) | ごはん                   |                                                                      |                 | こめ                        |                         |                 |                               |                                 | エネルギー 652 kcal |
|           | すきやき                  | ぶたにく やきとうふ                                                           |                 | さとう                       | あぶら                     | にんじん しゅんぎく      | えのきたけ はくさ<br>い ねぎ しらたき        | しょうゆ みりん                        | たんぱく質 24.7 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<br>ネーズ すりご<br>ま |                 | キャベツ きゅうり<br>ぶなしめじ ホール<br>コーン | しょうゆ しお こ<br>しょう                | 脂質 22.1 g      |
|           | ルレクチェゼリー              |                                                                      |                 | さとう                       |                         |                 | ルレクチェ                         |                                 | 食塩相当量 1.9 g    |
| 13<br>(月) | ごはん                   |                                                                      |                 | 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<br>みそ                                                     |                 | さといも                      |                         |                 | はくさい ねぎ                       | にぼし                             | たんぱく質 25.8 g   |
|           | とりにくのやくみソー<br>スかけ     | とりにく                                                                 |                 | でんぶん さとう                  | あげあぶら ご<br>まあぶら         |                 | ねぎ しょうが                       | しょうゆ す さけ                       | 脂質 19.9 g      |
|           | きりぼしだいこんのナ<br>ムル      |                                                                      |                 | さとう                       | ごまあぶら ご<br>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                |                                                                      | ぎゅうにゅう          |                           |                         |                 |                               |                                 |                |
| 14<br>(火) | こめこパン                 |                                                                      |                 | こめこパン                     |                         |                 |                               |                                 | エネルギー 662 kcal |
|           | チョコクリーム               | だいすこ                                                                 | にゅうせいひん         | さとう                       | あぶら                     |                 |                               | カカオマス しお コ<br>コア                | たんぱく質 31.6 g   |
|           | わんだんスープ               | ぶたにく                                                                 |                 | わんだん                      |                         | こまつな にんじん       | もやし ねぎ しい<br>たけ メンマ           | がらスープ しょうゆ<br>しお こしょう           | 脂質 25.2 g      |
|           | とりにくとだいすの<br>アーモンドがらめ | だいす とりにく                                                             |                 | でんぶん さとう                  | あげあぶら<br>アーモンド          |                 | しょうが                          | しょうゆ さけ                         | 食塩相当量 2.8 g    |
|           | ぎゅうにゅう                |                                                                      | ぎゅうにゅう          |                           |                         |                 |                               |                                 |                |

