

# 2月 こんだてひょう

2025ねん

☆ 2月の給食目標 ☆ バランスのよい食事をしよう

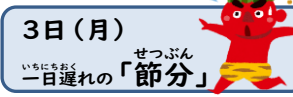


桜木東小学校

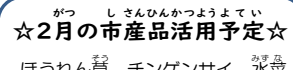
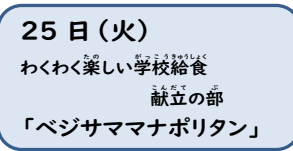
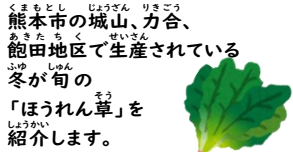
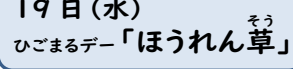
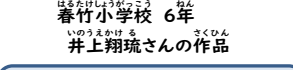
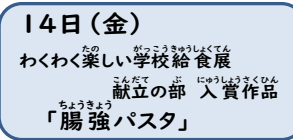
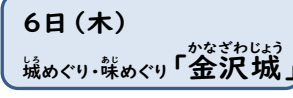
ひょう	しゅしよく	こんだてめい	おもな ざいりょう						エネルギー
			【きいろ】からだをうごかす エネルギーになる	【あか】からだをつくる	【みどり】からだのちようしを ととのえる				
3月		ぶちまるむぎごはん いわしのみぞれに ぶたじる てづくりせつぶんまめ	こめ・むぎ じゃがいも・こんにゃく さとう・でんぷん	あぶら	とうふ・ぶたにく・みそ だいず	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・はくさい・ごぼう・しょうが	622 26.3
4火		ミルクパン にくだんごスープ みずなのサラダ キャンディポテト	パン さとう	あぶら	ミートボール しらすぼし		にんじん・ねぎ はくさい・もやし しょうが・きくらげ	だいこん	585 20.7
5水		チンゲンサイのあんかけどん はるさめのすのもの かきたまじる	こめ・むぎ・さとう・でんぷん はるさめ・さとう じゃがいも・でんぷん	あぶら	ぶたにく たまご・かまぼこ かつおぶし(だし)	わかめ こんぶ(だし)	チンゲンサイ にんじん・ねぎ たまねぎ・しいたけ	たまねぎ・えのきだけ・にんにく	570 21.8
6木		ごはん(すくなめ) ぶりフライ はくさいのあまずあえ じぶに 味の旅	こめ パンこ さとう	あぶら	ぶり あつあげ・とりにく こらやとうふ かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん はくさい	だいこん・たけのこ・しいたけ	628 25.0
7金		セルフバーガー クリームスープ ももかん	パン・さとう じゃがいも	バター	いんげんまめ・ベーコン ぎゅうにゅう		にんじん・ほうれんそう たまねぎ・しめじ	おとうろ	606 25.9
10月		きつねどん こいわしフライ くたくさんみそしる	こめ・むぎ・さとう パンこ じゃがいも・こんにゃく	あぶら	とりにく・あぶらあげ・だいず こいわし		にんじん ごぼう・いんげん		621 26.7
12水		ハヤシライス かいそうめんのサラダ ネーブル	こめ・むぎ・じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく かいそうめん・わかめ		トマト・にんじん たまねぎ・しめじ しょうが・にんにく	だいこん ネーブル	595 19.5
13木		ごはん おでん ゆかりあえ いっしょくなっとう	こめ こんにゃく・さといも		うすらたまご・あつあげ とりにく・ちくわ かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん ゆかり もやし	だいこん	585 26.6
14金		しよくパン 腸強(ちようきやう)パスタ ナッツサラダ マーシャルピンズ	パン スパゲッティ さとう	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・だいず・とうにゅう アーモンド・あぶら	ハム	にんじん・チンゲンサイ たまねぎ・キムチ・しめじ	だいこん・はくさい	590 23.7
17月		ポークカレー じゃこめサラダ てづくりでこぼんせりー	こめ・むぎ・じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいず	チーズ しらすぼし	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・しょうが・にんにく はくさい	646 21.3
18火		こめこいりかぼちゃパン しろみざかなとレバーのあげがらめ こまつなごまネーズあえ コーンとたまごのスープ	パン でんぷん・さとう ごま・ノンエッグマヨネーズ	あぶら	とりレバー・たら あぶらあげ		ピーマン こまつな・にんじん にんじん・ねぎ	しょうが・にんにく だいこん たまねぎ・コーン	580 25.4
19水		むぎごはん にくどうふ ほうれんそうのかぼすあえ てづくりふりかけ	こめ・むぎ こんにゃく・さとう	あぶら	とうふ・ぶたにく たまご・ベーコン		にんじん・ねぎ はくさい・たまねぎ えのきだけ・しょうが	ほうれんそう・にんじん もやし・かぼす	572 24.4
20木		ごはん さばのみそに なやき わかめじる	こめ さとう	ごまあぶら	さば・みそ あぶらあげ	わかめ・こんぶ(だし)	こまつな にんじん・ねぎ	しょうが はくさい たまねぎ	628 25.8
21金		しよくパン こんさいポトフ アイアンサラダ スライスチーズ	パン じゃがいも・さつまいも さとう	あぶら	ぶたにく ごま・あぶら・ごまあぶら	チキンフレーク	にんじん・パセリ ひじき	だいこん・たまねぎ・れんこん きりぼしだいこん	558 27.1
25火		ミルクパン ベジサマナポリタン ツナサラダ ココアナッツ	パン スパゲッティ さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく・ハム ごま・ノンエッグマヨネーズ	ツナ	トマト・にんじん・ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ・たまねぎ	629 25.9
26水		むぎごはん さかなのいろどりがらめ もやしのこんぶあえ さつまいものみそしる	こめ・むぎ でんぷん・さとう	あぶら	たら ごま	ほうれんそうのつくだに チンゲンサイ	ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぎ	えのきだけ もやし はくさい	598 21.5
27木		ごはん(すくなめ) とろたまうどん ごもくきんぴら いっしょくあじつけのり	こめ うどん・でんぷん こんにゃく・さとう	あぶら	たまご・かまぼこ かつおぶし(だし) ぶたにく	こんぶ(だし) くきわかめ	にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・はくさい・しいたけ れんこん	558 20.4
28金		まるパン(カット) ホキフライ グリーンサラダ ミネストローネ	パン パンこ ころもぎこ さとう	あぶら	ホキ		キャベツ・きゅうり・たまねぎ トマト・にんじん	だいこん・たまねぎ・はくさい・にんにく	559 23.3



寝ている間に下がった体温を上げる働きがあります。体温を平熱に戻すことで、免疫力も上がります。まだまだ、感染症が流行る季節です。子どもも大人も「く・ねる・あそぶ」つまり食事・睡眠・運動で免疫力をアップして、元気に冬を乗り越えましょう。



節分は、季節の変わり目ごとにあります。特に冬から春への季節の変わり目である「立春」の前日の節分は、むかしは一年の始まりでしたので、新しい一年をよりよくむかえるための行事として「鬼は外、福は内」と豆まきをします。また、鬮の頭に葉のついたヒイラギの枝を刺し、玄関に飾ると、「鬼(邪気)が入ってこない」といういわれがあります。



※ 料理名の同じ行に使われている食材を記入しています。エネルギー、たんぱく質量は、3・4年生の量です。  
※ 行事や食材調達の都合により、献立が変更する場合があります。