

2月 給食だより



2月3日は節分です。豆まきに使う大豆はいろいろな栄養がぎっしりつまっています。豆まきにちなんで、2月は大豆や大豆製品をたくさん給食に取り入れています。豆のパワーで丈夫な体を作りましょう。



2月の給食目標「食べものはたらきについて知ろう!」です。

ひ	こんだてめい ☆:しんメニュー	ちやくになる しょくひん (あか)	げんきのもとに なるしょくひん (き)	からだのちょうしを よくするしょくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g えんぶん g	び ごう
3月	ぎゅうにゅう みそにこみうどん いわしのカリカリフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし なるとまき いわし あぶらあげ みそ	ゆでめん でんぷん あぶら	にんじん ながねぎ ごぼう だいこん えのきたけ	707 33.3 26.9 1.9	せつぶん こんだて 献立
4火	ぎゅうにゅう むぎごはん しおにくじゃが だいこんのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	むぎごはん じゃがいも さとう しろごま あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな たまねぎ いんげん こんにやく だいこん しらたき にんにく	596 23.4 18.4 1.5	栄養価は中学年の量で計算
5水	ぎゅうにゅう ☆ちゅうかおこわ たまごスープ みかん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご だいず	アルファかまい でんぷん さとう あぶら	にんじん たけのこ しょうが にんにく ながねぎ しいたけ いんげん こまつな みかん	607 25.2 19.4 2.3	
6木	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン りんごジャム ハンバーグ デミグラスソース じゅがいもとツナのソテー	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ	ソフトフランスパン じゃがいも さとう りんごジャム あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく	604 24.2 21.6 2.0	
7金	ぎゅうにゅう ごはん なまあげのそぼろに やさしいおおかいため	ぎゅうにゅう ぶたにく おかか なまあげ	ごはん でんぷん さとう しろごま あぶら	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ いんげん もやし しょうが	603 24.7 20.6 1.2	
10月	ぎゅうにゅう ねぎしおラーメン ポイルコーン にくまん	ぎゅうにゅう なるとまき ぶたにく にくまん	ホットラーメン ごまあぶら	にんじん ながねぎ コーン もやし にんにく しょうが	614 25.5 17.0 2.9	
12水	ぎゅうにゅう ごはん すぶた ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	ごはん じゃがいも でんぷん さとう あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが しいたけ たけのこ チンゲンサイ	675 25.5 22.4 1.8	
13木	ぎゅうにゅう ロールパン ☆タンドリーチキン ビーフソテー	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく ぶたにく	ロールパン ビーフン でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ たまねぎ キャベツ まいたけ	646 29.1 29.5 2.1	
14金	ぎゅうにゅう ハヤシライス ウインナーときゃべつのソテー ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ぶたにく てつりウインナー	むぎごはん こむぎこ あぶら マーガリン ガトーショコラ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ いんげん もやし にんにく	699 20.7 24.4 2.0	
17月	ぎゅうにゅう ソフトめん はくさいととうにゅうのスープパスタ きのこやさしいのソテー	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく ベーコン	ソフトめん じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ はくさい エリンギ えだまめ キャベツ にんにく	607 25.1 22.4 2.5	
18火	ぎゅうにゅう ごはん さばのからあげ ころみソース ゆでやさしい とんじる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ごはん こむぎこ でんぷん さといも あぶら さとう	にんじん だいこん ごぼう はねぎ いんげん ながねぎ こんにやく にんにく しょうが	699 30.6 26.5 2.3	

先日、教育委員会より、さくら連絡網でお知らせがりましたが、学校給食献立等の情報発信を図るために『給食ナビ』が導入されました。2月より配信が開始されますので、スマートフォンやタブレットで、お子さまと一緒にご利用ください。尚、アレルギー情報につきましては、令和7年4月よりとなります。

今月の小田原産



こまつな・はねぎ・だいこん・かぶ・
みかん・レモン・なまあげ・とうふ・なるとまき
※天候等の状況により、変更になる場合があります。

お知らせ 小田原市では、給食用食材の放射能検査を行っています。検査の結果や予定については、小田原市のホームページでお知らせしています。また、給食で使用している食材の産地を2階・3階の給食コーナーに掲示してあります。

ひ	こんだてめい	ちやにくになる しょくひん (あか)	げんきのもとに なるしょくひん (ぎ)	からだのちょうしを よくするしょくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g えんぶん g	び ごう
19	ぎゅうにゅう ごはん チンジャオロース はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん はるさめ でんぷん さとう しろごま ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ ピーマン たまねぎ もやし こまつな	602 25.2 17.0 2.5	
20	ぎゅうにゅう はちみつレモントースト ポークビーンズ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく だいす	しょくパン じゃがいも さとう はちみつ あぶら マーガリン	にんじん たまねぎ いんげん レモン	618 25.3 23.4 1.9	
21	ぎゅうにゅう むぎごはん しそかつおぶりかけ ぶたにくのたつたあげ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう つみれ かつおぶし ぶたにく とうふ	むぎごはん でんぷん こむぎこ あぶら	にんじん はねぎ だいこん しょうが	647 28.1 24.5 1.9	
25	ぎゅうにゅう ごはん ポイルギョベツ ☆とりにくのおだわらうめソースがけ おだわらやさいのけんちんじる	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく とうふ あぶらあげ	ごはん さといも さとう あぶら	にんじん こまつな だいこん ギョベツ うめ しょうが	619 27.0 20.6 1.6	
26	ぎゅうにゅう とりごぼうごはん かぶのみそじる	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく あぶらあげ だいす とうふ みそ	ごはん さとう あぶら	にんじん ごぼう しいたけ いんげん はくさい かぶ しょうが	607 26.6 19.8 1.8	
27	ぎゅうにゅう チーズパン マカロニのクリームに チンゲンサイのソテー	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう とりにく ベーコン だいす	チーズパン マカロニ こむぎこ あぶら マーガリン	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ パセリ	690 31.1 30.2 2.8	
28	ぎゅうにゅう ごはん まぐろのごまみそがけ のっぺいじる	ぎゅうにゅう まぐろ かつおぶし とうふ こうりどうふ みそ	ごはん じゃがいも でんぷん さとう あぶら しろごま	にんじん こまつな しいたけ だいこん しょうが	613 27.2 17.7 1.7	

2月2日は
節分です!



成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりませんが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

神奈川県産食材を使ったお料理

梅・じゃこ・ひじきのおにぎり♪

2ねん1くみ
たなかあおいさんの
おうちより

【材料・分量 (4人分)】

- ごはん 2盃
- 芽ひじき (乾燥) 10g
- 梅干し 3こ
- じゃこ 20~25g
- いりごま 大さじ2~3
- ごま油 大さじ1
- 塩 小さじ1/2

- A
- 酒 大さじ2
 - みりん 大さじ1
 - さとう 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
- 【作り方】

- ①ひじきを水に戻し、水気を切る。梅干しは、みじん切りにする。
- ②フライパンにひじきを入れて炒める。
- ③調味料Aを入れて炒める
- ④火を止めて、梅干し、じゃこ、ごま油、塩、いりごまを加えて混ぜる。
- ⑤あたたかいごはんと④を入れてまぜてにぎる。



2階・3階の給食コーナーに、給食レシピがありますので、お持ちください。