



2月 きゅうしょくだより

小田原市立富士見小学校

日	曜	献立名	主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	エネルギー (kcal)	備考
2	月	ぎゅうにゅう (ごはん) ハヤシライス キャベツとワインナーのソテー	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ワインナー	マッシュルーム もやし たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	631	ごはん部門 リクエストNO2
						22.2	
						21.5	
						1.4	
3	火	ぎゅうにゅう (ごはん) セルフえほうまき いわしフライ ゆばのすまじる てまきのり	ごはん ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそのり うめなると ゆば いわしフライ	にんじん もやし こまつな はねぎ	685 29.4 23.2 1.8	節分献立
4	水	ぎゅうにゅう ごはん マーボーどうふ やきしゅうまい	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすミート みそ どうふ しゅうまい	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん にら	673 27.2 22.8 1.3	
5	木	ぎゅうにゅう くろパン ラザニア はるさめスープ	くろパン はるさめ マーガリン こむぎこ ワンタン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ チーズ とりにく	にんじん たまねぎ トマト こまつな	686 28.3 25.4 2.9	肉部門 リクエストNO2
6	金	ぎゅうにゅう (ゆでめん) カレーなんばんうどん コーンポテト	ゆでめん かたくりこ マーガリン ジャガイモ	ぎゅうにゅう とりにく なると	にんじん たまねぎ ながねぎ コーン	586 21.5 16.7 2.1	
9	月	ぎゅうにゅう (ごはん) ごもくごはん みそしる チキンナゲット	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ とうふ みそ チキンナゲット	こんにゃく にんじん かんぴょう しいたけ えだまめ たまねぎ だいこん こまつな	692 28.6 23.5 2.4	4年中止
10	火	ぎゅうにゅう ごはん さばのみそに こんにゃくのきんぴら	ごはん さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう みそ さば ぶたにく	しょうが ごぼう つきこんにやく にんじん ピーマン	610 23.8 18.5 1.3	
12	木	ぎゅうにゅう (コッペパン) きなこパン だいすのとうにゅうクリームに	コッペパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく とうにゅう だいす	にんじん たまねぎ コーン いんげん	598 24.2 26.7 2.0	パン部門 リクエストNO1
13	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) コーンわかめラーメン ししゃもフリッター エクレア	ホットラーメン あぶら エクレア	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ししゃもフリッター	にんじん もやし コーン ながねぎ	692 27.7 28.9 2.2	
16	月	ぎゅうにゅう ごはん こうやどうふのカレーそぼろに こまつなのごまいため	ごはん あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいすミート こおりどうふ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ いんげん もやし こまつな	613 25.0 20.4 1.7	めん部門 リクエストNO1
17	火	ぎゅうにゅう (ごはん) にくみそどんぶり かわりきんぴら	ごはん あぶら さとう かたくりこ ジャガイモ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さつまあげ	しょうが にんじん たまねぎ いんげん ごぼう	679 23.1 22.2 1.6	

今月の小田原産・神奈川産食品(予定)

※実際の産地は、当日給食室前に表示されます。

ぎゅうにゅう・こめ・ぶたにく・なると・さつまあげ・こまつな・だいこん・はねぎ・もやし・うめぼし・とうふ



2月・3月の献立は「リクエスト献立」のアンケートを参考にしながらたてています。
みなさんがリクエストしたメニューがでてくるといいですね！お楽しみに。

日	曜	献立名	主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	エネルギー (kcal)	備考
18	水	ぎゅうにゅう (しろおこわ) ひじきおこわ とりだんごじる	しろおこわ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ にくだんご とうふ	しようが にんじん えだまめ だいこん はねぎ	593 26.8 20.6 2.8	
19	木	ぎゅうにゅう こめコロールパン ポテトのミートやき おまめとキャベツのスープ	こめコロールパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいすミートチーズ ベーコン ひよこまめ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ	638 29.7 26.8 2.7	
20	金	ぎゅうにゅう (ソフトめん) とうにゅうクリームパスタ コーンソテー	ソフトめん あぶら こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう ハム	にんにく にんじん たまねぎ コーン いんげん	635 27.6 22.2 2.1	
24	火	ぎゅうにゅう (ごはん) キムタクどん とうふのちゅうかスープ カルシウムヨーグルト	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ヨーグルト	にんじん はくさい はくさいキムチ コーン たくあん たまねぎ ながねぎ えのきだけ	628 24.2 17.7 1.8	
25	水	ぎゅうにゅう ごはん やきさけ ちくせんに ふりかけ (しそかつお)	ごはん あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう さけ とりにく しそかつおふりかけ	こんにゃく にんじん ごぼう いんげん	621 27.7 19.4 2.0	さかな部門 リクエストNO2
26	木	ぎゅうにゅう チーズパン とりとマカロニのトマトに おんやさい イタリアンドレッシング	チーズパン あぶら じゃがいも さとう マカロニ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん トマト キャベツ もやし コーン ブロッコリー	595 25.7 22.2 2.6	
27	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) うめまるラーメン あげパオズ	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うめなると パオパオ	にんにく しょうが にんじん コーン はねぎ キャベツ うめぼし	604 26.5 19.6 2.2	めん部門 リクエストNO2

大豆のよさを見直そう!



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材です。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畠の肉」とよばれています。最近では肉に代わる「代用肉」の原材料としても注目されています。給食でも挽き肉の代わりに大豆からつくられた「大豆ミート」を使うことが多いです。いろいろな食品や調味料の原料として私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康的な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。今月の給食にも、大豆から作られる加工品をたくさん使っていますので、さがしてみてください。

大豆から作られる加工品

日本で食べられている豆



種類が豊富!



いろいろな形や色の豆がありますね!

