

2月

きゅうしょくだより



令和6年度
小田原市立富士見小学校

2月の給食目標 「食事の大切さを見直そう」

日曜日	献立名	あかのなかま	さいろのなかま	みどりのなかま	エネルギー	行事等
		骨・歯・筋肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	たんぱく質 脂肪 塩分	
3月	ぎゅうにゅう セルフえほうまき てまきのり いわしのカリカリあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり いわし	ごはん ごまあぶら さとう あぶら	にんじん もやし こまつな	610 kcal 23.7 g 21.2 g 1.1 g	節分 (だったね) 献立
4火	ぎゅうにゅう ごもくごはん いもにじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さつまあげ ヨーグルト	ごはん ごまあぶら さとう あぶら さといも	にんじん しめじ えだまめ こんにゃく かんぴょう しいたけ だいこん ごぼう まいたけ しょうが	599 kcal 26.9 g 13.5 g 1.9 g	
5水	ぎゅうにゅう ごはん あげどりのちゅうかふうに ごもくまめ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ちくわ だいず こんぶ	ごはん あぶら さとう でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ いんげん こんにゃく	659 kcal 24.1 g 19.7 g 2.0 g	
6木	ぎゅうにゅう ジャム ソフトフランスパン ラビオリのカレーに きゃべつのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ラビオリ	パン じゃがいも ジャム あぶら	にんじん とうもろこし きゃべつ たまねぎ	662 kcal 26.1 g 23.9 g 3.2 g	
7金	ぎゅうにゅう きつねうどん あげぎょうざ	ぎゅうにゅう とりにく なんと あぶらあげ やまゆりポークぎょうざ	ゆでめん あぶら さとう	にんじん はねぎ	659 kcal 28.4 g 24.0 g 2.2 g	
10月	ぎゅうにゅう ハヤシライス おんやさい ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム もやし ブロッコリー にんにく きゃべつ とうもろこし	612 kcal 22.3 g 19.6 g 1.9 g	
12水	ぎゅうにゅう ごはん あげざかなのこうみソース だいこんのきんぴら	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	にんじん だいこん こんにゃく こまつな たまねぎ にんにく しょうが	600 kcal 24.6 g 17.8 g 1.5 g	
13木	ぎゅうにゅう ロールパン ラザニア もやしのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ぶたレバー ハム	パン わんたんのかわ こむぎこ マーガリン ごまあぶら	にんじん たまねぎ トマト もやし いんげん	679 kcal 28.6 g 29.5 g 2.8 g	お肉部門 リクエスト NO.2
14金	ぎゅうにゅう おだわらみそラーメン フライドポテトのりあじ ココアムース	ぎゅうにゅう ぶたにく うめなんと あおのり みそ	ホットラーメン じゃがいも あぶら ココアムース	にんじん もやし しょうが とうもろこし メンマ にんにく きゃべつ	666 kcal 24.7 g 22.6 g 2.0 g	
17月	ぎゅうにゅう カレーピラフ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー	アルファかまい ごまあぶら マーガリン ビーフン	にんじん たまねぎ こまつな	621 kcal 23.4 g 20.6 g 2.3 g	
18火	ぎゅうにゅう ごはん ふりかけ さわらのうめふうみやき じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう さわら とりにく	ごはん あぶら さとう でんぷん じゃがいも	うめぼし にんじん いんげん たまねぎ	612 kcal 27.6 g 18.4 g 1.6 g	



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けるといいですね！お楽しみに。

日曜日	こん だて めい 献 立 名	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	中 学 年 基 準	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	行事等
		ほね は きんにく 骨・歯・筋肉になる	ねつ ちから 熱や力になる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	607 kcal 25.3 g 19.2 g 1.6 g		
19 水	ぎゅうにゅう スタミナどんぶり もずくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく	ごはん さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	にんじん にんにく たまねぎ たもぎたけ ピーマン ながねぎ とうもろこし しめじ			
20 木	ぎゅうにゅう アッフルシナモントースト マカロニのとうにゅうクリームに	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう	パン マーガリン さとう こむぎこ あぶら マカロニ	にんじん たまねぎ とうもろこし こまつな りんご		617 kcal 22.9 g 26.3 g 2.2 g	パンの リクエスト NO.1
21 金	ぎゅうにゅう ソフトめんミートソース おまめのちゅうかいため	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ぶたレバー だいすミート いんげんまめ きんときまめ だいす	ソフトめん あぶら こむぎこ マーガリン さとう でんぷん	にんじん えだまめ セロリー たまねぎ トマト もやし たけのこ にんにく		635 kcal 25.5 g 21.3 g 2.1 g	
25 火	ぎゅうにゅう ごはん あげとうふのそぼろあんかけ つみれじる	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく じざかなはんぺん	ごはん あぶら こむぎこ さとう でんぷん	にんじん たけのこ だいこん しょうが たまねぎ えのきたけ こまつな えだまめ		630 kcal 25.8 g 21.6 g 1.5 g	
26 水	ぎゅうにゅう こぎつねごはん あおなのホットサラダ チキンナゲット	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ	ごはん あぶら さとう ごま	にんじん しめじ えだまめ とうもろこし こまつな もやし		691 kcal 25.9 g 28.6 g 1.6 g	
27 木	ぎゅうにゅう チーズパン マーマレードチキン ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウイナー	パン あぶら じゃがいも マーマレード	にんじん たまねぎ にんにく かぶ かぶのは		651 kcal 34.2 g 29.7 g 2.3 g	
28 金	ぎゅうにゅう うめまるラーメン あげはるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく うめなると はるまき	ホットラーメン あぶら	にんじん とうもろこし うめぼし もやし きゃべつ はねぎ		658 kcal 26.8 g 22.4 g 2.7 g	めんの リクエスト NO.2

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	ぶたにく	ちくわ	さつまあげ	うめなると	かぶ
うめぼし	だいこん	こまつな	はねぎ	もやし	

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の一つです。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「畑の肉」とも呼ばれています。最近では、肉に代わる「代替肉」としても注目されています。給食のひき肉料理にもお肉と一緒に「大豆ミート」を使うこともあります。豆は、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。大豆以外にも豆にはたくさんの種類があります。今月の給食にも豆や大豆から作られてい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。



種類が豊富! 色や形がちがう豆がたくさんあります



【教育委員会からのお知らせ】

このたび2月の献立表より給食献立情報発信支援サービス『給食ナビ』の配信が開始いたします。同サービスの概要や利用方法はさくら連絡網でお知らせ済みです。



Apple, Apple ロゴ, iPad, iPhone, iPod touch は米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は Apple Inc. のサービスマークです。



Google Play, Google Play ロゴは、Google Inc. の商標です。



なお、『給食ナビ』の完全実施は4月からです。各校から発信される2、3月の献立の栄養量などに相違がある場合もありますので、ご承知おきください。詳しい情報が知りたい方は、栄養教諭までお問い合わせください。