



# 2月 こんだてひょう

「かんしゃして食べよう」



献立の栄養価は中学年の栄養価です。

年末から風邪やその他のウイルス等が流行しています。本校でも体調不良でお休みする子どもが多いようです。体調不良になると、気力や体力が落ち、万全な体調に戻るまで、通常の日常生活が送れなくなります。健康な体作りと一口に言っても、寒い時期に毎年元気であることは難しいですね。給食は、家庭の食事と不足しがちな、鉄分、ミネラル、カルシウム、食物繊維が充たされるよう献立が立てられています。給食をしっかりと食べることで自分の健康にもつながることを、子どもたちに伝えていきたいと思ひます。

ひ ようび	こんだてめい	おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにエネルギーの もとになるしょくひん	おもにからだのしょうしを ととのえるしょくひん	エネルギー kcal たんぱくしつ g しぼう g えんぶん g	おしらせ そのほか
		(あか)	(き)	(みどり)		
3 月	ぎゅうにゅう にくなんばんうどん ちくわのいしがきあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ちくわ	あぶら ゆでめん さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん しいたけ ながねぎ こまつな	600 27.2 17.9 2.7	
4 火	ぎゅうにゅう ソフトフランス チーズいりササミフライ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう チーズいりササミフライ だいず ぶたにく ウィンナー	あぶら ソフトフランス じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん トマト	674 38.1 27.1 2.6	
5 水	ぎゅうにゅう キンパふうてまきずし じざかなはんぺんいりすましじる	ぎゅうにゅう てまきのり ぶたひきにく とりにく とうふ はんぺん	あぶら ごはん さとう ごまあぶら	にんにく もやし こまつな さんさい にんじん キムチ たくあん りんごソース とうもろこし たまねぎ ながねぎ	604 27.8 18.9 2.2	せつぶん こんだて 
6 木	ぎゅうにゅう カレーライス ホットサラダ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう	あぶら ごはん じゃがいも こむぎこ マーガリン ごまドレッシング じゃがいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ りんごソース ブロッコリー トマト	655 21.4 20.2 2.2	
7 金	ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやき ぶたじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく みそ とうふ	あぶら ごはん じゃがいも	ごぼう にんじん こんにやく だいこん ながねぎ	612 31.6 19.5 2.2	
10 月	ぎゅうにゅう みそラーメン おさかなくんぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ おさかなくんぎょうざ	あぶら ホットラーメン ごまあぶら	にんにく メンマ にんじん もやし キャベツ いら とうもろこし	615 27.1 20.1 2.6	
12 水	ぎゅうにゅう まめいりひじきごはん さといもとだいこんのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ	あぶら さくらめし さとう さといも	ひじき にんじん えだまめ ごぼう たまねぎ こんにやく だいこん ながねぎ	607 24.7 17.2 2.8	
13 木	ぎゅうにゅう やきにくどん きりぼしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	あぶら ごはん さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きりぼしだいこん もやし こまつな	603 27.2 16.9 1.7	
14 金	ぎゅうにゅう ごはん ハートハンバーグ ハートスープ・エクレア	ぎゅうにゅう ぶたにく ハートハンバーグ ウィンナー	あぶら ごはん さとう でんぶん ハートマカロニ エクレア	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	733 27.7 2.8 1.9	バレンタイン こんだて 
17 月	ぎゅうにゅう みそにこみうどん かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	あぶら ソフトめん	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ はくさい かぼちゃコロッケ	621 24.6 18.2 2.5	

## こんげつのおだわらさん

~給食で使用予定の、地場産物をご紹介します~  
こまつな とうふ なると じざかなはんぺん

小田原市の学校給食では、給食で使用する食材の放射性物質検査を実施しています。検査結果については、市のホームページでお知らせしています。

ひ ようび	こんだてめい	おもにからだをつくる もとなるしょくひん	おもにエネルギーの もとなるしょくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん	エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g えんぷいん g	おしらせ そのほか
		(あか)	(き)	(みどり)		
18 火	ぎゅうにゅう ピザトースト ビーフンスープ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ ベーコン いちごヨーグルト	あぶら しょくパン ビーフン	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト もやし キャベツ えのきたけ こまつな	645 25.2 25.7 3.1	
19 水	ぎゅうにゅう カレーピラフ とうにゅうのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン みそ とうにゅう ウィンナー	あぶら アルファかまい しろおこわ バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし えだまめ はくさい だいこん しょうが	576 19.4 20.5 2.3	
20 木	ぎゅうにゅう ちゅうかどん あげしゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく なると にくしゅうまい	あぶら ごはん でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ	614 22 21.9 1.8	
21 金	ぎゅうにゅう ごはん・サバフライ ポイルキャベツ しらたまじる	ぎゅうにゅう サバ おからパウダー ぶたにく とうふ	あぶら ごはん こむぎこ パンこ しらたま	キャベツ にんじん だいこん こまつな	700 30.6 24.6 1.4	おだわら こんだて
25 火	ぎゅうにゅう ダイスチーズパン ハニーチキン ゴロゴロやさいのトマトにこみ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいた	あぶら チーズパン はちみつ じゃがいも シエルマカロニ さとう	しょうが にんにく たまねぎ しめじ いんげん トマト	673 34.6 27.6 2.9	
26 水	ぎゅうにゅう こぎつねごはん こんにゃくのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	あぶら さくらめし さとう	にんじん いんげん ごぼう つきこんにゃく	611 24.9 19.7 2	
27 木	ぎゅうにゅう ごはん しろみさかなのうめしそてりやき なんばんに	ぎゅうにゅう たら とりにく みそ	あぶら ごはん でんぷん さとう じゃがいも	おおば うめ にんじん たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ	609 29.4 15 1.8	おだわら たんきだ いがくの がくせい が考えた こんだて
28 金	ぎゅうにゅう ごはん ユーリンチー ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	あぶら ごはん でんぷん ごまあぶら さとう はるさめ	ながねぎ にんじん たまねぎ はくさい いら とうもろこし	655 25.1 23.2 1.7	

## 年中行事に 欠かせない 大豆と小豆のおはなし

## なぜ、節分に豆をまくの？

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は、季節を分ける日という意味で、立春の前日のことを指します。昔の人は、立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

季節の変わり目は、体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人はこれを「鬼」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて、健康を願う風習があります。



## お知らせ 給食連携ナビが始まります

【教育委員会からのお知らせ】  
このたび、2月の給食献立より「給食献立情報発信支援サービス『給食ナビ』」の配信を開始いたします。1月中にダウンロード等ご準備くださるよう、お願いいたします。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。

ご利用はコチラ

給食ナビ 検索

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

## 冬の牛乳は味が濃い!?

毎日飲んでいる牛乳、日によって味が違うと感じることはありませんか？牛乳は牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。牛は、夏は水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。  
寒くなると、牛乳が残りがちになりますが、冬ならではの牛乳のおいしさを確かめてみてください。

