



2月 こんだてだよ!



R3.1.29
かつやましりつものむきしょうがっこう
勝山市立野向小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な 野向っこ

※ 材料の関係により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい 献立名 まいにち きゅうにゅう ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	あか		みどり		黄		えいようか 栄養価
			たんぱく質	無機質(カルウムなど)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	たんすい か ぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	おもにIネギ* - のもとになる食品	
1	げつ	ごはん あつあ ちゅうかふう 厚揚げの中華風煮 ししゃもの天ぷら はりはり漬け ついでに きゅうしやく 1日アイアン給食	あつあげ ぶたにく ししゃも(魚)	こんぶ ぎゅうにゅう 牛乳	はくさい にんじん いんげん (こんにゃく) きりほしだいこん きゅうり	ごはん じゃがいも でんぷん ごまぎこ さとう	ごまあぶら あぶら	Iネギ* - 696 kcal たんぱく質 23.5 g しじつ 23.5 g しよくえきとうりよ 食塩相当量 2.3 g カルウム 463 mg	
2	か	カレーうどん ごぼうサラダ オレンジ	ぶたにく うすあげ ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく ごぼう きゅうり キャベツ オレンジ	うどん じゃがいも	ごま ドレッシング	Iネギ* - 557 kcal たんぱく質 20.5 g しじつ 21.9 g しよくえきとうりよ 食塩相当量 2.7 g カルウム 351 mg	
3	すい	いわしのかばやき丼 じゃがいものみそ汁 ごまあえ せつぶんまめ 節分豆 せつぶん こんだて 節分にちなんだ献立	いわし(魚) とうふ みそ だいず	わかめ ぎゅうにゅう 牛乳	しょうが ねぎ えのきだけ ほうれんそう キャベツ にんじん	ごはん でんぷん じゃがいも さとう	あぶら ごま	Iネギ* - 687 kcal たんぱく質 30.2 g しじつ 18.6 g しよくえきとうりよ 食塩相当量 2.8 g カルウム 364 mg	
4	もく	ごはん ちゅうかふう 中華風コーンスープ ワラのあまから炒め(ふくいアランド) さつまいもクリーム大福	たまご とうふ ワラ(魚)	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん しいたけ ねぎ とうもろこし たまねぎ	ごはん でんぷん じゃがいも さとう もち なまクリーム さつまいも	あぶら	Iネギ* - 737 kcal たんぱく質 26.0 g しじつ 21.5 g しよくえきとうりよ 食塩相当量 2.0 g カルウム 278 mg	
5	きん	あげごはん まいたけ汁 さばの塩焼き おはづけ ふくいけん 福井県のふるさと給食	うすあげ みそ さば(魚)	ひじき わかめ ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん だいこん ねぎ まいたけ しょうが はくさい きゅうり	ごはん さとう		Iネギ* - 625 kcal たんぱく質 27.6 g しじつ 22.7 g しよくえきとうりよ 食塩相当量 3.0 g カルウム 330 mg	
8	げつ	古代米ごはん 根菜汁 イカ下足揚げ こまつな うめ 小松菜の梅あえ ようかは 8日歯ッピー給食	あつあげ いか	みそ ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん にんじん ごぼう (こんにゃく) ねぎ こまつな キャベツ うめぼし	ごはん こだまい さといも でんぷん	あぶら	Iネギ* - 597 kcal たんぱく質 22.0 g しじつ 20.5 g しよくえきとうりよ 食塩相当量 2.9 g カルウム 350 mg	
9	か	恐竜の 足型パン わかさし 若狭牛のビ-ワチ- (ふくいアランド) キャベツと大豆のサラダ バナナ	ぎゅうにく だいず ツナ(魚)	ぎゅうにゅう 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん まいたけ キャベツ きゅうり トマト バナナ	パン さといも じゃがいも	あぶら ドレッシング	Iネギ* - 742 kcal たんぱく質 23.4 g しじつ 37.4 g しよくえきとうりよ 食塩相当量 3.0 g カルウム 304 mg	
10	すい	わかめごはん とうふ 豆腐のみそ汁 メンチカツ つぼづけあえ	とうふ うすあげ ぶたにく みそ	わかめ ぎゅうにゅう 牛乳	しめじ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	ごはん ごまぎこ パンこ	あぶら	Iネギ* - 607 kcal たんぱく質 21.3 g しじつ 20.4 g しよくえきとうりよ 食塩相当量 2.6 g カルウム 328 mg	
11	もく	けんこくきねん ひ 建国記念の日	<p>今月の行事</p> <p>節分</p> <p>どうして節分に豆をまくの?</p> <p>豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか?</p>						
12	きん	☆大山おこわ すまし汁 野菜巻きフライ しお 塩もみ とっとりけん 鳥取県のふるさと給食	とりにく ちくわ とうふ ぶたにく	わかめ ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん しいたけ ごぼう ひらたけ えのきだけ ねぎ いんげん キャベツ	ごはん もちごめ さとう ごまぎこ パンこ	あぶら	Iネギ* - 597 kcal たんぱく質 18.2 g しじつ 18.9 g しよくえきとうりよ 食塩相当量 2.6 g カルウム 277 mg	

2月7日は...

ふるさとの日



わたしが住む福井県は、越前と若狭からなり、越前の山並みと若狭の美しい水に恵まれています。今の形の福井県が誕生したのは、1881年(明治14年)2月7日です。2月7日は「ふるさとの日」とし、郷土について理解を深めてもらい、ふるさと福井への思いを新たにす日としています。

あげごはんや まいたけ汁、
さばの塩焼きや おはづけ...と
福井県のおいしいものばかり!



2月 こんだてだよ!



R3.1.29
かつやましりつものむきしょうがっこう
勝山市立野向小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な 野向っこ

※ 材料の関係により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	献立名 ①毎日、牛乳(200ml) がつきます。	赤		緑		黄		栄養価
			たんぱく質	無機質(加ゆみなど)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	炭水化物	脂質		
15	げつ月	ごはん かきたま汁 野菜のみそマヨ焼き マカロニサラダ	たまご ツナ(魚) みそ ハム	牛乳	えのきだけ にんじん ねぎ かぼちゃ しめじ キャベツ きゅうり		ごはん でんぷん さつまいも マカロニ	マヨネーズ	I栄養 - 651 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.0 g 加ゆみ 280 mg
16	か火	☆博多ラーメン とり天 らっきょうあえ	ぶたにく とりにく	牛乳	もやし たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ キャベツ きゅうり らっきょう		ちゅうかめん こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら	I栄養 - 584 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.8 g 加ゆみ 291 mg
		福岡県のふるさと給食		牛乳					
17	すい水	ごはん 中華スープ ☆とんてき ヨーグルト	ぶたにく	ヨーグルト 牛乳	もやし にんじん しいたけ とうもろこし たまねぎ しょうが にんにく キャベツ		ごはん でんぷん	ごまあぶら あぶら	I栄養 - 599 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.2 g 加ゆみ 268 mg
		三重県のふるさと給食		牛乳					
18	もく木	ごはん コーンスープ コロケ うららのドレッシングサラダ	ぶたにく ツナ(魚)	牛乳	にんじん たまねぎ とうもろこし グリルパスタ キャベツ きゅうり		ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ	バター あぶら ドレッシング	I栄養 - 736 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.3 g 加ゆみ 320 mg
19	きん金	まいたけごはん さといものみそ汁 ふくいサーモンのカップ焼き おひたし・おやき	うすあげ とうふ みそ ふくいサケ(魚) かつおぶし	牛乳	にんじん まいたけ だいこん ねぎ たまねぎ もやし キャベツ		ごはん さとう さといも おやき	マヨネーズ	I栄養 - 753 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.0 g 加ゆみ 306 mg
		ふくいとかつちやまの恵みを味わう給食		牛乳					
22	げつ月	米粉入りパン ミネストローネ グラタン コーンサラダ	ベーコン とりにく ツナ(魚)	チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん トマト パセリ ブロッコリー キャベツ とうもろこし		こめこいりパン マカロニ じゃがいも こめこ パンこ さとう	バター あぶら	I栄養 - 642 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.2 g 加ゆみ 389 mg
24	すい水	ごはん けんちん汁 かつらの西京焼き(ふくいブタ) 和風サラダ	あつあげ かつら(魚) みそ ちくわ	牛乳	だいこん ごぼう にんじん ねぎ (こんにゃく) キャベツ きゅうり とうもろこし		ごはん さとう	ドレッシング	I栄養 - 607 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.1 g 加ゆみ 306 mg
25	もく木	ごはん 春雨スープ ☆鶏肉の白ねぎソースかけ ポイル野菜	ベーコン とりにく	牛乳	もやし にんじん しいたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり		ごはん はるさめ こむぎこ でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	I栄養 - 669 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.4 g 加ゆみ 270 mg
		島根県のふるさと給食		牛乳					
26	きん金	セルフおにぎり (塩ごはん・梅干し・大判のり) さつまいも汁 揚げ出し豆腐 ひじきの煮物	はんぺん とうふ うすあげ	のり みそ 牛乳 ひじき	うめぼし ごぼう だいこん はくさい にんじん ねぎ		ごはん さつまいも でんぷん	あぶら	I栄養 - 612 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.9 g 加ゆみ 342 mg
27	ど土	カレーライス ドレッシングサラダ ゼリー	ぶたにく ぎゅうにく ハム	チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん グリルパスタ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが		ごはん じゃがいも ゼリー	バター ドレッシング	I栄養 - 762 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.1 g 加ゆみ 300 mg

今月の給食目標

食べ物の栄養について知ろう!

お知らせ

2月の献立には、いろいろな都道府県で出ている給食や、各地の郷土料理が入っています。

(☆印がついているものです。)

たのしみにして
いてください!