

<小学校> 2月 きほんこんだてよていひょう

こんだてめい			栄養価		
ごはん パン	牛乳	おかず	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
ちゃめし	○	おでん ごまあえ みかん	636	22.0	13.3
にらごはん	○	ししゃもフライ おひたし みそけんちんじる	679	24.5	22.8
ごはん	○	いわしのかばやき のりあえ にらのみそしる ふくまめ	711	29.9	24.5
ごこくごはん	○	あつやきたまご ぼんかん じゃこふりかけ さつまいものみそしる	681	24.3	17.9
ピザトースト	○	ワントンスープ フルーツヨーグルト	629	27.6	22.4
せきはん	はとむぎ ぎちゃ	とりにくのてりやき しもつかれ すましじる 【おやまわ食の日献立】	537	29.8	9.6
むぎごはん	○	カレー こんにゃくサラダ りんご	685	20.5	16.8
ごはん	○	カルピヤき ぎょうざスープ ナムル	663	26.9	18.4
こめパン	○	にこみうどん わかさぎフリッター はなやさいさらだ	613	24.8	25.3
アップル米パン	○	ナポリタン とうもろこしスープ	655	27.6	19.8
ごはん	○	わふうハンバーグ ごまあえ わかめスープ	630	23.1	16.4
ごはん	○	さけのもみじやき だいこんサラダ とうにゅう入りシチュー	658	27.7	27.7
じゃこごはん	○	たらのあますあんかけ みそしる みかん	633	27.1	17.7
ごはん	○	なっとう かわりきんぴら かきたまじる 【地場産物の日献立】	668	25.9	18.1
ナン	○	キーマカレー かきぎりやさいスープ みかん	618	24.6	23.9
ごはん	○	プルダック バンサンスー トックスープ	626	26.4	15.2
ごはん	○	さばのスタミナやき だいずのいそに こんさいのごまじる	688	29.0	22.7
こめパン	○	やきそば ふわふわたまごスープ てづくりアーモンドカル	737	33.3	25.3
しいたけごはん	○	とろかれいのてりやき そくせきづけ とんじる	609	30.6	17.2
ココアあげパン	○	こまつなのソテー にくだんごスープ	636	23.3	27.6
ごはん	○	とりにくのレモンに のりあえ じゃがいものみしる アセロラゼリー	678	26.4	16.7



今月の一口メモ

節分

2月3日は節分です。立春（2月4日）の前日で季節の変わり目となります。地方によってやり方はさまざまですが、一般的には、「福は内、鬼は外」と掛け声をしながら福豆をまいて厄除けをします。また、恵方巻きを食べたり、柊やイワシを飾ります。

福豆に使われている「大豆」は栄養豊富で「畑の肉」とも言われています。大豆はとうふや納豆、みそ、しょうゆなどを作るときの材料でもあります。大豆は和食によく使われていますね。



毎月8日は「わ食の日」

小山市では毎月8日を「わ食」の日と決めました。学校給食では和食の献立とはとむぎ茶を提供しています。