

日曜	主食	牛乳	おかず	主な材料とはたらき			カロリーkcal たんぱく質g しぼうg 塩分g	家庭で 補いたい 食品
				からだをつくる	体温や力のもとになる	からだのちょうしをととのえる		
2月	ゆかりごはん 	○	にくじゃが はくさいのごまあえ	牛乳 豚肉	こめ じゃがいも 米粒麦 さとう ごま こんにやく あぶら	にんじん たまねぎ はくさい こまつな グリーンピース しいたけ ゆかり	639 21.0 16.1 2.0	果物
3火	ごはん 	○	いわしハンバーグみそだれ すましじる ふくまめ	牛乳 いわし 豚肉 かまぼこ 豆乳 だいず うずら卵 ゆば	こめ パンこ さとう でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう しょうが	606 24.8 20.2 2.5	果物
4水	ソフト フランスパン 	○	かれのいのナッツパンこやき フレンチサラダ スノーポタージュ	牛乳 かわいい ハム チーズ 脱脂乳	パン アーモンド パンこ こむぎこ あぶら 生クリーム じゃがいも マーガリン	にんじん たまねぎ カリフラワー パセリ にんにく きゃべつ きゅうり	632 28.9 24.4 2.9	海藻類 果物
5木	コッペパン 	○	チリコンカーン マカロニスープ フルーツあえ	牛乳 だいず 豚肉 ハム	パン こむぎこ マカロニ あぶら じゃがいも マーガリン	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム みかん バイン 桃 りんご パセリ ニンニク	621 26.5 17.1 2.4	魚介類
6金	なめし 	○	ぶりのてりやき ぶたじる	牛乳 豚肉 ぶり とうふ	こめ じゃがいも あぶら こんにやく 米粒麦 さとう かたくりこ	にんじん こまつな ほうれんそう ねぎ	662 30.3 22.7 2.6	果物
9月	ごはん 	○	あかうおのにつけ みそしる おからふりかけ	牛乳 あかうお 刊メジヤコ のり おから 油あげ おかか ひじき	こめ じゃがいも ごま さとう	にんじん たまねぎ なめこ しょうが	600 24.3 12.7 2.9	果物
10火	くろパン 	○	たらとチーズのはるまき かぶとベーコンのスープ アーモンド	牛乳 チーズ たら ベーコン	パン はるまき アーモンド あぶら こむぎこ	にんじん こまつな かぶ えのきたけ しょうが たまねぎ	621 25.5 25.3 2.7	果物
12木	コッペパン 	○	ポテトフライ やさいとたまごのスープ いちごジャム	牛乳 たまご 脱脂乳 豚肉 ベーコン	パン じゃがいも こむぎこ パン粉 あぶら	きゃべつ たまねぎ にんじん いちご パセリ	696 23.2 25.7 2.5	果物
13金	スパゲティ ミートソース 	○	もやしのソテー チョコレートケーキ	牛乳 豚肉 だいず チーズ ベーコン たまご	スパゲティ あぶら ホットケーキ粉 さとう チョコレート バター ココア	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト もやし パセリ ニンニク ショウガ	643 24.6 23.3 2.8	魚介類
16月	ごはん 	○	『6年生グランプリ給食』 あげぎょうざ ナムル ちゅうかスープ	牛乳 ハム 豚肉 とうふ うずらたまご 鶏肉	こめ ぎょうざの皮 あぶら ごま さとう かたくりこ	にんじん きゃべつ きくらげ こまつな もやし ねぎ にら にんにく しょうが	686 25.8 25.0 2.9	海藻類
17火	いりまめ ごはん 	○	ししゃものカレーあげ のっぺいじる いよかん	牛乳 ししゃも 鶏肉 とうふ ちくわ 油あげ だいず	こめ こんにやく さといも かたくりこ あぶら こむぎこ	だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ いよかん	606 24.8 20.2 2.5	海藻類

日曜	主食	牛乳	おかず	主な材料とはたらき			エネルギー kcal	家庭で補いたい食品
				からだをつくる	体温やちからのもとになる	からだのちようしをととのえる	たんぱく質 g	
							しぼう g	
							塩分 g	
18	しょくパン 	○	さといものみそクリームシチュー — きゃべつとハムのソテー	牛乳 鶏肉 脱脂乳 チーズ ハム ベーコン	パン こむぎこ さといも あぶら マーガリン	にんじん たまねぎ きゃべつ しめじ パセリ	612 24.6 21.7 2.6	果物
19	にんじん チャーハン 	○	ほきのアーモンドあえ わかめスープ	牛乳 わかめ 鶏肉 とうふ ほき ハム	こめ アーモンド かたくりこ あぶら さとう	にんじん こまつな ピーマン たけのこ しいたけ しょうが ねぎ	603 30.8 20.2 2.7	果物
20	マーボー だいずどん 	○	ちゅうかスープ くぬぎだいグレープフルーツ ゼリー	牛乳 たまご とうふ だいず 鶏肉 豚肉 ゼリー粉	こめ かたくりこ あぶら さとう	にんじん こまつな きくらげ たけのこ しいたけ いら ねぎ グレープフルーツ	666 27.7 19.9 1.9	魚介類
24	ソフト フランスパン 	○	こおりどうふのツナマヨやき はくさいとぶたにくのスープ ぼんかん	牛乳 豚肉 こおりどうふ ツナ チーズ	パン マヨネーズ	たまねぎ はくさい こまつな にんじん しいたけ コーン パセリ ぼんかん	614 27.1 26.6 2.7	いも類
25	サンマー メン 	○	いとよりのからあげ とうにゅうむしパン あんにんどうふ	牛乳 いとより 豚肉 豆乳 あんにんどうふ あずき	ちゅうかめん あぶら こむぎこ かたくりこ さとう ホットケーキ粉	にんじん きゃべつ しいたけ ピーマン もやし りんご もも パイン みかん	601 23.0 18.0 2.3	海藻類
26	ビーンズ カレーライス 	○	はくさいのソテー はっさく	牛乳 豆乳 豚肉 金時豆 しろいんげん豆 ハム	こめ 米粒麦 こむぎこ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ りんご はくさい えりんぎ チンゲン菜 はっさく グリンピース	663 21.0 19.5 2.3	魚介類
27	ごはん 	○	さばのゆずみそやき きゃべつのおかかあえ すましじる	牛乳 おかか うずらたまご とうふ さば	こめ さとう	きゃべつ にんじん もやし こまつな えのきたけ しょうが ゆず	647 27.1 25.7 2.5	果物

2月平均栄養価 エネルギー634kcal たんぱく質 25.9g 脂肪 21.2g 塩分 2.5g ☆材料の都合で献立をかえることがあります。

2月3日は節分です。節分の日には、病気や悪いこと(鬼)を払う目的で家の入口にいわしを飾ったり、豆まきをします。給食では、いわしを使ったいわしハンバーグをつかったり、津久井在来大豆を使った福豆を出します。津久井在来大豆は、まぼろし大豆と言われている、甘みがあって、おいしい大豆です。しっかり食べて、おなかの中から鬼退治をしましょう。

【お知らせ】 ● 2月20日にくぬぎ台グレープフルーツゼリーを出します

小学校の中庭に、大きなグレープフルーツの木があることを知っていますか？年によっては、ならなかつたり小さかつたりと出来に差がありますが、今年は少し小ぶりですがおいしく実っています。それを技能員さんに収穫してもらって、給食室でしぼってゼリーにして給食に提供します。お楽しみに！

このグレープフルーツですが、いつだれが植えたのかははっきり分かっていません。「学校を建てたときに植えたらしい」という話をききましたが、詳しくは不明です。ご存じの方がいらっしゃいましたら、ぜひ教えてください。

