

# 2月のこんだてひょう

和泉市学校給食会  
2023年2月 発行  
和泉市立緑ヶ丘小学校

※都合により献立を変更することがあります。

| 月  | 火   |   |   | 水  |   |   | 木   |   |   | 金   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>2月3日 節分</b><br><br>節分には、恵方巻きやいわしを食べたり、<br>「鬼は外、福は内」と言いながら節分豆を<br>まいたりする風習があります。また、節分豆は<br>福豆とも言い、年の数だけ食べて、福を身体に<br>取り入れ、一年の健康を願う意味があります。 | <b>1日</b><br>豚じゃが<br>もやしのみり炒め<br>ごはん<br>牛乳                      |   |   | <b>2日</b><br>中華丼<br>いかの煮つけ<br>牛乳   |   |   | <b>3日 節分献立</b><br>いわしフライ<br>田舎汁<br>節分豆<br>麦ごはん・牛乳   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | 赤   | 黄 | 緑 | 赤  | 黄 | 緑 | 赤   | 黄 | 緑 | 赤   | 黄 | 緑 |   |   |
| <b>6日</b><br>カレーライス<br>白菜とほうれん草のコンソメ煮<br>ヨーグルト<br>牛乳   | <b>7日</b><br>しっぽうどん<br>小松菜のごま炒め<br>ココアクリーム<br>コッパン・牛乳           |   |   | <b>8日</b><br>さばの塩焼き<br>きんぴらごぼう<br>かきたま汁<br>ごはん・牛乳  |   |   | <b>9日</b><br>ジャー جان豆腐<br>大根のベーコン煮<br>味付けのり<br>ごはん・牛乳   |   |   | <b>10日</b><br>ぎょうざの酢しょうゆかけ<br>はりはり鍋<br>ごはん<br>牛乳                    |   |   |   |   |
| 赤  | 黄   | 緑 | 赤 | 黄  | 緑 | 赤 | 黄   | 緑 | 赤 | 黄   | 緑 | 赤 | 黄 | 緑 |
| <b>13日 生徒献立</b><br>関東煮<br>野菜たっぷり万能ふりかけ<br>ごはん<br>牛乳  | <b>14日</b><br>冬野菜のクリーム煮<br>切り干し大根のレモンマリネ<br>ガトーショコラ<br>ココアパン・牛乳 |   |   | <b>15日</b><br>ひじきごはん<br>焼きししゃも<br>豚汁<br>牛乳   |   |   | <b>16日</b><br>開化丼<br>じゃがいものごま炒め<br>ごはん<br>牛乳  |   |   | <b>17日 食育献立(和歌山県)</b><br>ホキフライのゆずしょうゆかけ<br>とふの粉の煮物<br>みそ汁<br>ごはん・牛乳 |   |   |   |   |
| 赤  | 黄   | 緑 | 赤 | 黄  | 緑 | 赤 | 黄   | 緑 | 赤 | 黄   | 緑 | 赤 | 黄 | 緑 |
| <b>20日</b><br>ヤンニョムチキン<br>ひきなおり<br>中華スープ<br>ごはん・牛乳   | <b>21日</b><br>ちゃんぽん<br>ひじきの洋風煮<br>バター<br>うずまきパン・牛乳              |   |   | <b>22日</b><br>照り焼きハンバーグ<br>ジャーマンポテト<br>みそ汁<br>ごはん・牛乳   |   |   | <b>23日</b><br>天皇誕生日<br>  |   |   | <b>24日</b><br>さわらのみそだれかけ<br>荳わかめの炒め煮<br>にゅうめん汁<br>ごはん・牛乳            |   |   |   |   |
| 赤  | 黄   | 緑 | 赤 | 黄  | 緑 | 赤 | 黄   | 緑 | 赤 | 黄   | 緑 | 赤 | 黄 | 緑 |
| <b>27日</b><br>さばのねぎソース<br>肉団子スープ<br>ごはん<br>牛乳  | <b>28日</b><br>チキンシチュー<br>フライピーズ<br>チーズ(角)<br>黒糖パン・牛乳            |   |   | <b>今月の食育献立</b><br>和歌山県 とふの粉の煮物<br>「とふの粉」は高野豆腐<br>を小さく切ったときにで<br>きる粉です。和歌山県で<br>は、野菜などと合わせて<br>煮込み大切に食べら<br>せてきました。 |   |   | <b>生徒献立</b><br>13日「野菜たっぷり万能ふりかけ」は、<br>光明台中学校の生徒が考えた献立です。<br>【本人からのコメント】<br>たっぴりの野菜で栄養満点です。作り置き<br>もできてアレンジもさまざまなのに追加の味<br>付けなし!?簡単に栄養も取れるので、いそ<br>がしい朝にぴったりのふりかけです。 |   |   |   |   |   |   |   |
| 赤  | 黄   | 緑 | 赤 | 黄  | 緑 | 赤 | 黄   | 緑 | 赤 | 黄   | 緑 | 赤 | 黄 | 緑 |

|          | エネルギー   | たんぱく質  | 脂質     | カルシウム | マグネシウム | 鉄     | 亜鉛    | ビタミンA   | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩相当量 | 食物繊維   |
|----------|---------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|
|          | kcal    | %      | %      | mg    | mg     | mg    | mg    | μgRE    | mg     | mg     | mg    | g     | g      |
| 月の栄養価平均値 | 656     | 15.9   | 28.3   | 345   | 84     | 2.2   | 3.1   | 413     | 0.44   | 0.56   | 20    | 2.1   | 3.4    |
| 文部科学省基準値 | 650kcal | 13~20% | 20~30% | 350mg | 50mg   | 3.0mg | 2.0mg | 200μgRE | 0.40mg | 0.40mg | 25mg  | 2g未満  | 4.5g以上 |