

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