

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
					(赤)おもに体をつくる食品		(緑)おもに体の調子を整える食品		(黄)おもにエネルギーになる食品		
					1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)	
1	火	ごはん		ぶたにくのしょうがいため ゆかりあえ さつまじる	とりにく 牛乳 みそ あつあげ ぶたにく	にんじん だいこん こんにゃく チンゲンサイ しろねぎ しょうが しそ たまねぎ はくさい	米 あぶら さつまいも さとう でんぷん	<h3>今月の目標</h3> <h4>食物せんいの はたらきをしよう</h4> <p>◇◆2月3日◇◆ 節分献立</p> <p>2月3日は節分です！節分には、豆まきをします。豆には悪いこと(邪気や病気)を追い払う力があるといわれています。また、いわしのにおいは、鬼を寄せ付けないと考えられてきました。豆やいわしを食べて、病気を追い払い、元気に過ごしましょう！</p> <p>冬 → 春</p> <p>節分 立春</p> <p>◇◆2月4日◇◆ 立春献立</p> <p>節分には、「季節を分ける」という意味があり、冬が終わって春がやってくることを意味します。暦の上で春が始まる日のことを立春と呼びます。給食では、春らしい梅の形をしたふを使ったりすまし汁や鱈(さわら)を出します。みんなで春を味わいましょう。</p> <p>◇◆2月10日◇◆ ブロッコリーのエコきんぴら</p> <p>ブロッコリーの茎を使ったきんぴらです。ブロッコリーの茎は捨ててしまうこともありますが、新鮮なブロッコリーは、茎も美味しく食べられます。甘味があり、食物繊維が豊富です。</p> <p>◇◆2月18日◇◆ まめまめカレー</p> <p>カレーの中に、色々な種類の豆を入れて作ります。全部で、4種類の豆が使っています。全ての豆を見つけられるかな？</p> <p>◇◆2月28日◇◆ マーボーはくさい </p> <p>いつものマーボーに、白菜をたっぷり入れたマーボー白菜です。雪が降ると、白菜の甘味が増して、おいしくなります。白菜の甘味とマーボーのうま味がよく合います。</p> <p>溝口小学校 好きな給食 1位 スタミナなっとう 2位 ちぐさあえ</p> <p>溝口小学校の皆さんが好きな給食アンケートをしてくださいました。1位のスタミナなっとうと2位のちぐさあえは、2月の給食に取り入れています。お楽しみに♪</p>			
2	水	こがたパン		とりにくのてりやき こんさいサラダ みそラーメン	ぶたにく 牛乳 みそ とりにく	にんじん しょうが にんにく こまつな たけのこ とうもろこし きくらげ しろねぎ だいこん ごほうれんこん	米 あぶら こがたパン ちゅうかめん さとう				
3	木	ごはん		あげだしとうふのそぼろあんかけ いそかあえ いわしだんごじる せつぶんまめ	いわし 牛乳 みそ とうふ のり とりにく だいす	こまつな だいこん ごほう にんじん しろねぎ しょうが はくさい えのきたけ	米 あぶら さといも さとう でんぷん				
4	金	とりごぼうごはん		さわらのタルタルやき げんきもりもりサラダ うめふのすましじる	とりにく 牛乳 とうふ さわら ぶたにく	にんじん だいこん しろねぎ パセリ らっきょう キャベツ ブロッコリー とうもろこし ごほう	米 マヨネーズ ふ あぶら さとう				
7	月	ごはん		スタミナなっとう こんぶサラダ なめこじる	みそ 牛乳 ぶたにく こんぶ なっとう とりにく	にんじん だいこん はくさい こまつな なめこ にんにく しょうが しろねぎ キャベツ とうもろこし	米 あぶら さといも さとう				
8	火	ごはん		とりてん ねばねばサラダ キムチスープ	ぶたにく 牛乳 とうふ みそ とりにく	チンゲンサイ だいこん しいたけ にんじん はくさい しょうが ブロッコリー キャベツ	米 さとう あぶら こむぎこ マヨネーズ でんぷん ごま ながいも				
9	水	コッペパン		チリピーズ フルーツヨーグルト パンクキンシチュー	とりにく 牛乳 とうにゅう ヨーグルト ぎゅうにく ぶたにく だいす	にんじん マッシュルーム はくさい かぼちゃ たまねぎ みかん トマト もも アロエ	米 あぶら コッペパン さつまいも でんぷん さとう とうにゅうゼリー				
10	木	ごはん		はまちのあおりのりパンこやき ブロッコリーのエコきんぴら じゃぶじる	とりにく 牛乳 はまち あおりのり ぎゅうにく	にんじん だいこん こんにゃく ブロッコリー しょうが ごほう たけのこ	米 マヨネーズ さといも あぶら さとう パンこ				
14	月	ごはん		ハンバーグ♡ さつまいもサラダ もずくスープ	あつあげ 牛乳 とりにく もずく ぶたにく	にんじん だいこん しいたけ こまつな たけのこ しろねぎ キャベツ	米 あぶら さとう さつまいも				
15	火	ごはん		あじフライ ちぐさあえ だいこんといももちのみそじる	あじ 牛乳 ハム みそ	にんじん だいこん はくさい ほうれんそう しろねぎ もやし こまつな えのきたけ	米 パンこ あぶら じゃがいも でんぷん こむぎこ				
16	水	キャロットパン		グラタン ブロッコリーサラダ さといものコンソメに	とりにく 牛乳 だいす とうにゅう	にんじん だいこん はくさい ブロッコリー キャベツ とうもろこし	米 あぶら キャロットパン さといも じゃがいも こめこさとう				
17	木	ごはん		ビビンバどん(ブルコギ ナムル) はくさいとビーフンのスープ	あつあげ 牛乳 ぎゅうにく ごはん	にんじん はくさい しろねぎ ほうれんそう にんにく たけのこ えのきたけ もやし	米 あぶら ビーフン ごま でんぷん さとう				
18	金	ごはん		ほうれんそうオムレツ ひじきサラダ まめまめカレー	ぎゅうにく 牛乳 だいす ひじき たまご	にんじん にんにく はくさい ほうれんそう しろねぎ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし えだまめ	米 さとう あぶら さつまいも ごま きんときまめ てぼうまめ				
21	月	ごはん		しろはたからあげ あますあえ こうやどうふのふくめに	とりにく 牛乳 こうやどうふ こんぶ しろはた ハム	にんじん だいこん たまねぎ こまつな しいたけ しろねぎ キャベツ	米 さとう あぶら さといも でんぷん はるさめ				
22	火	ごはん		とりにくのみそやき おからのいりに わかめスープ	ベーコン 牛乳 とりにく わかめ みそ おから ぶたにく	にんじん だいこん しめじ チンゲンサイ はくさい にんにく しょうが ごほう こんにゃく しろねぎ	米 あぶら さとう				
24	木	ごはん		さばのカレーたつたあげ たくあんあえ さといものみそじる みかんゼリー	みそ 牛乳 さば	にんじん だいこん えのきたけ こまつな しろねぎ にんにく はくさい もやし	米 あぶら さといも でんぷん みかんゼリー				
25	金	ごはん		ぶたにくのみそマヨどん きりぼしだいこんのサラダ とうにゅうスープ	とうふ 牛乳 とうにゅう ぶたにく みそ	にんじん えのきたけ はくさい チンゲンサイ しろねぎ しょうが ブロッコリー たまねぎ エリンギ だいこん キャベツ	米 あぶら さとう マヨネーズ でんぷん				
28	月	ごはん		さかいみなとサーモンのしおこうじやき しおこんぶあえ マーボーはくさい	とりにく 牛乳 ぶたにく こんぶ あつあげ みそ さけ	にんじん にんにく しょうが こまつな たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい しろねぎ だいこん キャベツ	米 あぶら さとう でんぷん				