



深大寺小学校 2月給食だより



目 標		食事と健康のかかわりを知ろう	・食べものの働きについて関心をもつ ・健康な体をつくる為に何でも食べるように努力する					
日	お米	献立名		行事・旬食材	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価 (エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量)
1 火	あきたこまち	クッパ 五色サラダ じゃが芋ケーキ	○	だいこん こまつな	ぎゅうにゅう、とり、わかめ、 たまご、ハム、なまクリーム	おこめ、ごまあぶら、あぶら、 さとう、じゃがいも、こむぎこ、 バター	だいこん、にんじん、たけのこ、 しいたけ、ねぎ、キャベツ、 こまつな、とうもろこし、 たまねぎ	608 kcal 21.3 g 21.0 g 1.9 g
2 水	あきたこまち	黒砂糖ばん ポテトグラタン ビーンズサラダ コーンクリームスープ	○	きゃべつ はくさい	ぎゅうにゅう、とり、わかめ、 なまクリーム、チーズ、 ひよこまめ、えんどうまめ、 いんげんまめ、ベーコン	パン、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう、 かたくりこ	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、キャベツ、 はくさい、とうもろこし、 えだまめ、クリームコーン、 パセリ	609 kcal 23.1 g 26.6 g 3.0 g
3 木	ひときめ	いわしの蒲焼き丼 おすわい(富山県郷土料理) 鬼かま入りお吸い物 福豆	○	2月3日 節分	ぎゅうにゅう、いわし、のり、 あぶらあげ、ナルト、とり、 だいず	おこめ、かたくりこ、あけあぶら、 さとう、こんにゃく、さとう	しょうが、だいこん、にんじん、 こまつな、ゆず、しいたけ、 ほうれんそう	620 kcal 27.4 g 21.1 g 2.5 g
4 金	あきたこまち	六穀菜めし 里芋とこんにゃくの炒め煮 木島平村のきのこのみそ汁	○	こまつな だいこん ねぎ	ぎゅうにゅう、ぶた、わかめ、 ぶた、とうふ、わかめ、 みそ	おこめ、さつまいも、ごまあぶら、 ごま、さといも、こんにゃく、 さとう	こまつな、だいこん、にんじん、 いんげん、しょうが、にんにく、 なめこ、えのき、しめじ、ねぎ	591 kcal 20.6 g 19.0 g 2.4 g
7 月	あきたこまち	シシリアン イタリアンサラダ かぼちゃの豆乳ケーキ	○	はくさい きゃべつ こまつな	ぎゅうにゅう、ホタテ、むきえび、 なまクリーム、ササミ、 とうにゅう	スパゲティ、あぶら、こむぎこ、 バター、さとう	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 チンゲンツァイ、はくさい、 キャベツ、こまつな、トマト、 かぼちゃ	628 kcal 21.8 g 27.7 g 1.7 g
8 火	あきたこまち	ごはん めひかりのから揚げ 小松菜とひじきサラダ かみなり豚汁	○	こまつな はくさい だいこん	ぎゅうにゅう、めひかり、ひじき、 じゃこ、とうふ、ぶた、 しろみそ、あかみそ	おこめ、かたくりこ、こむぎこ、 あけあぶら、Egg フリーマーズ、 じゃがいも、こんにゃく、 あぶら	しょうが、にんにく、こまつな、 はくさい、にんじん、レモン、 だいこん、ごぼう、ねぎ	646 kcal 24.4 g 26.2 g 2.8 g
9 水	ひときめ	カツカレーライス オニオンドレッシングサラダ くだもの(かんべい)	○	★リクエスト給食★ 「カツカレー」	ぎゅうにゅう、ぶた、 とり	こむぎこ、パン、パン、 あぶら、おこめ、じゃがいも、 バター、はちみつ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、はくさい、 こまつな、とうもろこし、 レモン、カンバイ	690 kcal 24.5 g 24.2 g 2.8 g
10 木	山形県産 つや姫	わかめごはん 油揚げの宝煮 吉野汁 くだもの(いちご)	○	こまつな	ぎゅうにゅう、わかめ、 あぶらあげ、とり、 ちくわ	おこめ、しらたき、かたくりこ、 さとう、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 グリーンピース、しょうが、 こまつな、ねぎ、いちご	569 kcal 23.6 g 18.4 g 2.0 g
14 月	あきたこまち	たらこスパゲッティ ツナコーンサラダ お豆腐ブラウニー	○	きゃべつ こまつな	ぎゅうにゅう、ベーコン、たらこ、 のり、マグロ、とうふ	スパゲティ、オリーブオイル、 バター、あぶら、さとう、 こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、パセリ、キャベツ、 こまつな、パプリカ、 とうもろこし、えだまめ	601 kcal 23.9 g 24.9 g 2.1 g
15 火	新潟県産 新米	ごはん いかのステーキソース 春雨の炒めサラダ のっぺい汁	○	きゃべつ だいこん ねぎ	ぎゅうにゅう、いか、とり、 ベーコン、とり、 あぶらあげ	おこめ、かたくりこ、あけあぶら、 さとう、はるさめ、あぶら、 Egg フリーマーズ、こんにゃく、 さといも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 もやし、れんこん、レモン、 だいこん、ねぎ、こまつな	596 kcal 25.5 g 20.5 g 2.4 g
16 水	サキホコシ	ごはん・鰯の文化干し ひじきの五目煮 さつま芋のめった汁(石川県) くだもの(紅マドンナ)	○	だいこん こまつな、ねぎ べにマドンナ	ぎゅうにゅう、さば、ひじき、 だいず、あぶらあげ、ぶた、 しろみそ、あかみそ	おこめ、こんにゃく、あぶら、 さとう、さつまいも	にんじん、えだまめ、しょうが、 だいこん、ごぼう、こまつな、 ねぎ、べにまどんな	599 kcal 27.2 g 19.4 g 2.1 g
17 木	佐賀県産 新米	家常豆腐丼 糸寒天の中華和え わかめスープ	○	はくさい きゃべつ こまつな	ぎゅうにゅう、なまあげ、 ぶた、ぶた、あかみそ、 ぶた、いとかなでん、 わかめ、とうふ	おこめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら	しいたけ、きくらげ、にんじん、 はくさい、たけのこ、ねぎ、 ピーマン、パプリカ、にんにく、 しょうが、もやし、キャベツ、 こまつな、えのき	562 kcal 23.0 g 20.8 g 2.9 g
18 金	あきたこまち	鯛カツバーガー(セルフ) コールスローサラダ 鶏団子スープ くだもの(いよかん)	○	きゃべつ こまつな いよかん	ぎゅうにゅう、まぐろ、 とり、 かまぼこ	パン、こむぎこ、パン、 あけあぶら、あぶら、さとう、 ごまあぶら、かたくりこ	キャベツ、にんじん、こまつな、 とうもろこし、たまねぎ、 しょうが、たけのこ、ねぎ、 チンゲンツァイ、いよかん	597 kcal 28.8 g 24.5 g 2.1 g
21 月	山形県産 新米	チリコンカンライス バリバリサラダ フルーツヨーグルト	○	はくさい きゃべつ	ぎゅうにゅう、だいず、 きんときまめ、ぶた、 こうやとうふ、ベーコン、 ヨーグルト	おこめ、あぶら、さとう、 ワフタン、あぶら	たまねぎ、セロリー、にんじん、 ピーマン、マッシュルーム、 にんにく、しょうが、トマト、 はくさい、かいわれ、キャベツ、 みかん、もも、バナナ	698 kcal 26.0 g 21.7 g 2.5 g
22 火	新潟県産 新米	2色混ぜ丼(たまご・ひき肉) 野菜チップ チンゲン菜のスープ くだもの(せとか)	○	★リクエスト給食★ 「野菜チップ」	ぎゅうにゅう、ぶた、 とり、 たまご、のり	おこめ、あぶら、さとう、 じゃがいも、さつまいも、 あけあぶら、かたくりこ、 はるさめ	たまねぎ、しょうが、れんこん、 きくらげ、だいこん、にんじん、 チンゲンツァイ、ねぎ	591 kcal 21.9 g 22.8 g 2.2 g
24 木	ふくしま県産 新米	ハーヴェンエリア風ピラフ スパニッシュオムレツ レンズ豆のスープ ルルとらうのサファイアゼリー	○	★リクエスト給食★ 「ルルとらうの サファイアゼリー」	ぎゅうにゅう、ベーコン、 とり、 たまご、レンズ豆、かんでん	おこめ、オリーブオイル、 じゃがいも、あぶら、さとう、 はちみつ	にんにく、たまねぎ、パプリカ、 ピーマン、マッシュルーム、 グリーンピース、にんじん、 セロリー、ほうれんそう、レモン	561 kcal 21.4 g 16.0 g 2.6 g
25 金	あきたこまち	手作り肉まん 華風サラダ トッポギ入りお粥	○	はくさい きゃべつ	ぎゅうにゅう、ぶた、 ぶた、 あかみそ	こむぎこ、こむぎこ、さとう、 ラード、かたくりこ、 ごまあぶら、トッポギ、あぶら	たまねぎ、たけのこ、しいたけ、 しょうが、にんにく、はくさい、 キャベツ、セロリー、かいわれ、 にんじん、えのき、だいず、 キムチ、ねぎ、にら	601 kcal 25.1 g 24.5 g 3.0 g
28 月	新潟県産 新米	ごはん カラスカレイの香味ソース 菜の花ときゃべつのおひたし 白菜の豆乳味増鍋	○	ねぎ なばな はくさい	ぎゅうにゅう、かれい、おかか、 ぶた、 あかみそ、しろみそ	おこめ、さとう、あぶら、 しらたき、ごま	ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、 なばな、にんにく、しょうが、 たまねぎ、しめじ、はくさい	540 kcal 28.1 g 16.3 g 2.5 g

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※姉妹都市木島平村から届く食材は「みそ・しめじ・えのき・なめこ」です。