



2月 きゅうしょく こんだて表

前半

令和3年度 福島市立北沢又小学校

日付 曜日	主 食	牛乳	お か ず	あか		みどり		きいろ		エ ネ ル ギ ー	た ん ば く	脂 質	塩 分	家庭で 食べて ほしい 食品
				たんぱく質	むきしつ 無機質	色のこい やさい 野菜	色のうすい やさい 野菜	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質					
1 火	ごはん		すきやきに ドレッシングあえ しらぬい	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう はくさい たまねぎ ねぎ えのき こんにゃく しいたけ キャベツ もやし しらぬい	ごはん ふい さとう	あぶら ごま ごまあぶら	556	19.7	16.7	1.2	ぎょかい 魚介
2 水	むぎ ごはん		ビーンズカレー キャベツとツナのサラダ いちごヨーグルト	ぶたにく ツナ だいす	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも カレールー さとう	あぶら	692	24.1	19.4	2.1	きのこ
3 木	ごはん		節分こんだて いわしのごまみそに からしあえ けんちんじる ふくまめ	いわし とりにく とうふ だいす	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし だいこん はくさい しいたけ しめじ こんにゃく ごぼう ねぎ	ごはん ごま ごまあぶら	613	27.2	17.3	2.5	きのこ 菓物	
4 金	ごもく チャーハン		バンバンジーサラダ はるさめスープ フルーツあんじん	たまご えび ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ チンゲンサイ	ねぎ もやし キャベツ きゅうり しいたけ	ごはん はるさめ さとう デザート	ごまあぶら ごま	538	21.9	14.3	1.9	まめ 豆
7 月	こめこ パン		セルフフィッシュサンド さかなのフライ タルタル コンソメスープ ソース ブロッコリーサラダ	ホキ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ とうもろこし はくさい	こめこパン パンこ じゃがいも さとう	あぶら タルタルソース	692	28.9	30.6	2.9	かいそう 海藻
8 火	ソフト めん		ミートソース ごまサラダ はるか	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり はるか	ソフトめん さとう こむぎこ	あぶら ドレッシング	654	30.0	19.1	3.0	ぎょかい 魚介
9 水	ごはん		にくじゃが ツナあえ てづくりふりかけ	ぶたにく なまあげ ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり こんぶ	にんじん えだまめ こまつな	たまねぎ しらたき しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	606	23.3	18.8	1.7	きのこ 菓物
10 木	むぎ ごはん		あかつきまいりこんだて ほっけのしおやき ひきないり ぐだくさんじる	ほっけ しみどうふ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん せり かぶ(は)	だいこん かぶ はくさい しいたけ	むぎごはん さといも さとう	あぶら	527	24.1	14.3	2.3	にく 肉
11 金	けんこくきねんび 建国記念日													

2月の特別献立

【節分こんだて】

節分は季節の分かれ目を意味します。まだまだ寒い日が続きますが、暦上は春です。節分の日、豆まきをします。自分の中の悪いものを、鬼に例えて追い払います。大豆だけでなく、いわしにも鬼を追い払う力があります。



【あかつきまいりこんだて】

「あかつきまいり」は、江戸時代から続く福島市のお祭りです。重さ2トンの大わらじを約100人でかつぎ、福島市内を歩き回ります。足を丈夫にし、1年間健康で過ごすことを願います。今年は中止になってしまいましたが、給食では福島市の郷土料理の「ひきないり」や、立子山の凍豆腐が入ったみそ汁を食べます。





2月 きゅうしょく こんだて表

後半

令和3年度 福島市立北沢又小学校

日付 曜日	主 食	牛乳	お か ず	あか		みどり		きいろ		エ ネ ル ギ ー	た ん ぱ く 質	脂 質	塩 分	家庭で 食べて ほしい 食品
				たんぱく質	むきしつ 無機質	色のこい やさい 野菜	色のうすい やさい 野菜・きのこ など	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質					
14月	こめこパン		ハーブチキン フレンチサラ ダ コーンポタージュ チョコクリーム	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	こめこパン じゃがいも ルー さとう チョコクリーム	あぶら	696	29.9	26.9	3.6	かいそう 海藻
15火	なめし		おでん じゃこあえ くだもの	うすらのたまご がんもどき ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん キャベツ こんにゃく もやし くだもの	ごはん さといも さとう	ごまあぶら ごま	530	20.1	12.9	2.3	にく 肉
16水	むぎ ごはん		プルコギ ブロッコリー トックスープ	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ブロッコリー	もやし たまねぎ しいたけ はくさい ねぎ	むぎごはん さとう かたくりこ トック	ごまあぶら ごま	587	22.7	18.4	1.6	ぎょかい 魚介
だいすきふくしまの日 福島県のずいきを使ったみそ汁です。														
17木	ごはん		とんかつ ソース しそひじきあえ ずいきのみそしる	ぶたにく かまぼこ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	キャベツ もやし ずいき ねぎ はくさい	ごはん パンこ	あぶら	590	22.6	18.0	2.2	いも
18金	ごはん		さばのしおやき きんぴらごぼう だいこんのみそしる	さば ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	ごぼう だいこん えのき はくさい ねぎ	ごはん れんこん さとう	ごまあぶら ごま	596	26.1	19.1	2.3	にく 肉
21月	こめこパン		ソーセージトマトソース イタリアンサラダ クラムチャウダー	ソーセージ ハム あさり ほたて ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ マッシュルーム	こめこパン じゃがいも ルー さとう チョコク リーム	ドレッシング	655	29.4	25.8	3.4	かいそう 海藻
22火	ちゅうか めん		みそラーメンスープ ナムル まっちゃカップケーキ	ぶたにく なると みそ とうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	キャベツ もやし メンマ ねぎ とうもろこし	ちゅうかめん ミックスこ さとう チョコ	ごまあぶら ごま ドレッシング	656	23.8	20.1	2.4	きのこ
23水	てんのうたんじょうび 天皇誕生日													
24木	むぎ ごはん		はっぼうさい ちゅうかサラダ アイス	ぶたにく えび いか なると うすらのたまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ しいたけ たけのこ きくらげ はくさい ねぎ きゅうり キャベツ	むぎごはん かたくりこ さとう アイス	ごまあぶら ごま	636	22.0	19.6	1.3	かいそう 海藻
25金	ごはん		さけのしおやき たくあんあえ とんじる	さけ ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん さといも	ごまあぶら	580	26.7	17.2	2.4	くもの 菓物
28月	きなこ あげパン		ほうれんそうサラダ はくさいのスープに	ハム ベーコン きなこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	きゅうり キャベツ はくさい たまねぎ しめじ	こめこパン さとう じゃがいも	あぶら ごま	631	25.6	24.9	2.2	ぎょかい 魚介

献立は都合により変更になることがあります。

【だいすきふくしまの日】

ずいきは、里芋の茎の部分です。保存食として干したものがよく食べられます。しゃきしゃきとしたよい歯ごたえです。ミネラルや食物せんいも多い野菜です。今月は、福島県産のずいきを使います。



ずいき

さといも



月平均栄養摂取量	613	24.9	19.6	2.3
栄養摂取基準値	650	24.0	18.0	2.0