



日	曜	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	みどり 緑のなかま	きいろ 黄色のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひと口メモ
			ちくにく ほね は 血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整えるもの	からだうご ねつ ちから 体を動かす熱や力になるもの		
2月	月	はちみつレモントースト		レモン汁	★食パン はちみつ ★バター	613	【人気投票献立が始まります!】
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			24.3	2月の給食では、人気投票で1位~10位となったメニューが登場します。
		ゆうやけシチュー	鶏肉 ほたてあさり ★牛乳	にんにく 玉ねぎ にんじん	サラダ油 じゃがいも 小麦粉	27.7	たの お楽しみに!
3月	火	パリパリじゃがいもサラダ		もやし キャベツ こまつな にんじん	じゃがいも 揚げ油 サラダ油 砂糖		
		だいす 大豆ごはん	大豆 わかめごはんの素		米 白ごま	582	【2月3日＊立春】
		牛乳	★牛乳			26.1	節分は、冬から春への季節の変わり 目に行われる行事です。節分にちな んで、大豆やいわしを使った給食を 作ります。
		いわしのかばやき	いわし		かたくりこ 小麦粉 揚げ油 砂糖	19	
		2月3日 節分 (せつぶん)	キャベツのにんにくごま風味	キャベツ にんじん こまつな しょうが にんにく	ごま油 砂糖 白ごま		
4月	水	せつぶん 牛乳	鶏肉 豆腐 かまぼこ	にんじん ねぎ みずな			
		ごはん			米	556	【2月4日＊立春】
		牛乳	★牛乳			25.2	まだまだ寒い日が続きますが、暦の 上では立春から春になります。給食 では、春が旬の菜の花を使って、春ら しい給食を作ります。
		しろみさかな なたねや 白身魚の菜種焼き	ホキ	ホールコーン ほうれんそう	ノンエッグマヨネーズ	17.7	
		2月4日 立春 (りっしゅん)	菜の花のごま和え	菜の花 にんじん キャベツ	砂糖 白ねりごま 白ごま		
5月	木	はな 花麩のみそ汁	豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ ながねぎ こまつな	花麩		
		チリビーンズライス	豚ひき肉 大豆	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん トマトジュース	米 麦 サラダ油 砂糖	608	【ABCスープ】
		牛乳	★牛乳			25.4	アルファベットの形をしたマカロニを 使ったスープです。人気投票で4位 を獲得した、人気献立です。
		ABCスープ	鶏肉	にんにく 玉ねぎ キャベツ にんじん ホールコーン こまつな	サラダ油 マカロニ	16.4	
6月	金	くだもの(ぽんかん)		ぽんかん			
		ペペロンチーノ風スパゲッティ	ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん こまつな	スパゲッティ オリーブ油	554	【世界の料理＊イタリア】
		牛乳	★牛乳			20.4	2月6日から開催される、ミラノ・コル ティナ冬季オリンピックにちなんで、 イタリア料理を作ります。
		チーズ入りイタリアンサラダ	★チーズ	キャベツ バブリカ キゅうり ホールコーン にんにく 玉ねぎ	オリーブ油	21.7	
		りんごのケーキ	★たまご ★牛乳	レモン汁 ★りんご(加熱)	小麦粉 ★バター 砂糖		
9月	月	ごはん			米	606	【みそ汁】
		牛乳	★牛乳			23.1	長谷戸小のみそ汁は、さばの厚削り をじっくりと加熱してとった「だし」を つかって作ります。だしを丁寧にとると、 少ない塩分でもおいしいみそ汁がで きます。
		とりにく 鶏肉のからあげ	鶏肉	しょうが	かたくりこ 小麦粉 揚げ油	20.5	
		やさい 野菜のごま酢和え		にんじん きゅうり もやし ホールコーン	砂糖 白すりごま 白ごま		
		じやがいものみそ汁	みそ	にんじん 玉ねぎ えのき ねぎ こまつな	じやがいも		
10月	火	ごはん			米	596	【和食の合言葉＊まごわやさしい】
		牛乳	★牛乳			29.36	まめ・ごま・わかめ(海藻)・野菜・ さわい・椎茸(きのこ)・芋の頭文字を とった言葉です。健康な食事のため に、積極的に取り入れたい食べ物で す。
		さばのカレー焼き	さば	玉ねぎ にんにく しょうが		21.8	
		ツナひじきサラダ	ツナ ひじき	キャベツ にんじん	ごま油 砂糖		
		ごじる 吳汁	鶏肉 豆腐 大豆 みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	ごま油 ジヤガイも こんにゃく		
12月	木	しょく 2色そぼろ丼	★たまご 鶏ひき肉	しょうが	米 麦 サラダ油 砂糖	651	【ネーブルオレンジ】
		牛乳	★牛乳			31.7	ネーブルとは「へそ」という意味の言 葉です。お尻の部分にあたる場所 に、まるで「へそ」のようなくぼみがあ ることが特徴です。
		じやがいものチーズ焼き	青のり ちりめんじやこ ★チーズ		じゃがいも	21.2	
		よしのじる 吉野汁	鶏肉	かぶ にんじん えのき 玉ねぎ こまつな	こんにゃく かたくりこ		
		くだもの(ネーブルオレンジ)		ネーブルオレンジ			

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

1年の幸福を願う「節分」の行事



給食人気投票を行いました!

12月に健康委員会では給食の人気投票を行いました。人気投票の結果、たくさん投票されたメニューが2月の給食で登場します。お楽しみに♪

1位	長谷戸ラーメン	7位	ミルクパン
2位	タピオカフルーツポンチ		わかめごはん
3位	きなこあげパン		ドライカレー
4位	ABCスープ	8位	ジャンボぎょうざ
5位	パリパリサラダ	9位	はちみつレモントースト
6位	鶏肉のからあげ		ゆうやけシチュー
	ながやとゼリー		ミートソースパゲッティ
	大学芋	10位	りんごのケーキ



*いり豆・落花生とともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

2月 予定献立表(後半)

日	曜	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	みどり 緑のなかま	きいろ 黄色のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひと口メモ
			ちくにく ほね は 血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整えるもの	からだうご ねつ ちから 体を動かす熱や力になるもの		
13	金	きなこあげパン	きなこ		★ミルクパン 揚げ油 砂糖	600 24.1 23.1	【きなこあげパン】 長谷戸小の給食室には、約100Lも 入る、大きな釜が4つあります。揚げ パンは、その大釜でコッペパンをサツ と揚げ、熱いうちにきなこをまぶして 作っています。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳				
		ポークビーンズ	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん	サラダ油 ジャガイモ 砂糖		
		フレンチサラダ	ツナ	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン 玉ねぎ	サラダ油 砂糖		
16	月	くだもの(ぽんかん)		ぽんかん		638 26.5 22.1	【14日*バレンタインデー】 バレンタインデーにちなんで、 給食室で手作りのチョコチップケー キが登場します!
		ぎゅうにゅう 牛乳	豚ひき肉 大豆	にんにくトマト缶 玉ねぎ にんじん ピーマン	スペゲッティ オリーブ油 小麦粉 デミグラスソース 砂糖		
		やさい 野菜のピクルス	★牛乳				
		チョコチップケーキ	★牛乳 ★たまご	きゅうり だいこん にんじん にんにく	砂糖 サラダ油 小麦粉 砂糖 ★バター ★チョコチップ		
17	火	ごもく 五目チャーハン	豚肉 なると ★たまご	にんにくねぎ グリンピース	米 麦 ごま油 サラダ油	552 24 19.3	【肉団子スープ】 長谷戸小の320人分の給食のため に、1000個以上の肉団子を作ります。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳				
		まめ 豆もやしのナムル		大豆もやしにんじん こまつな じょうがにんにく	ごま油 砂糖 白ごま		
		にくだんご 肉団子スープ	鶏ひき肉	玉ねぎ じょうが 干し椎茸 にんじん はくさい こまつな	かたくりこ はるさめ ごま油		
18	水	ドライカレー	豚ひき肉 大豆	にんにく じょうが セロリ 玉ねぎ にんじん ピーマン ホールコーン マッシュルーム	米 麦 サラダ油 小麦粉 砂糖	653 22.7 19.3	【ながやとゼリー】 オレンジジュースで作ったゼリーの上 に、桜の形に型抜きをしたゼリーをの せます。人気投票で第6位の長谷戸 小で大人気の献立です。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳				
		ごまドレサラダ		もやし ホールコーン にんじん きゅうり	白ねりごま サラダ油 砂糖 ごま		
		ながやとゼリー	アガー 粉寒天	オレンジジュース ぶどうジュース	砂糖		
19	木	ごはん			米	545 22.4 17.7	【野沢菜漬け】 長野県野沢温泉村で作られてきたこ とから名前がついた漬物で、長野県 を代表する特産物です。給食ではご ま油で炒めた野沢菜づけを、ごはん の上にのせていただきます。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳				
		たまご うずら卵とだいこんの煮物	豚肉 ★うずら卵	じょうが だいこん にんじん さやいんげん	サラダ油 こんにゃく 砂糖		
		はくさい しおこんぶ 白菜の塩昆布和え	塩昆布	はくさい にんじん ほれんそう			
		のざわな あぶらいた 野沢菜のごま油炒め		野沢菜漬け	ごま油 白ごま		
20	金	くだもの(いちご)		いちご		627 25.1 17.9	【長谷戸しょゆラーメン】 人気投票では、2位と圧倒的な差を つけて1位に輝いたのが、長谷戸しょ ゆラーメンです。鶏ガラと鰹節で とつだしがおいしいラーメンです。
		ながやと 長谷戸しょゆラーメン	豚肉	にんにく じょうが にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ ねぎ にら	中華めん ラード かたくりこ ごま油		
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳				
		パンパンジーサラダ	鶏肉	にんじん きゅうり もやし ホールコーン	白ねりごま サラダ油 砂糖 白ごま		
24	火	だいがくいも 大學芋			さつまいも 揚げ油 砂糖 水あめ	607 24.2 19.5	【ジャンボぎょうざ】 直径15cmもある、特大なぎょうざの 皮を使って作る、揚げぎょうざです。 外はカリッと、中はジューシーなジャ ンボぎょうざは、人気投票で8位と、 長谷戸小で人気の献立です。
		ごはん			米		
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳				
		ジャンボぎょうざ	豚ひき肉	キャベツ にらねぎ じょうがにんにく	ぎょうざの皮 小麦粉 揚げ油		
25	水	ちゅうかふう 中華風サラダ	わかめ	もやしにんじん きゅうり ホールコーン	砂糖 ごま油	624 23.3 17.1	【ちりめんじやこ】 いわしの稚魚を茹でて乾燥させて作 られています。カルシウムが豊富なの で、特に牛乳が苦手な人はしっかりと 食べられるといいですね。
		まーぼじる 麻婆汁	鶏肉 豆腐 みそ	にんにく じょうが にんじん ねぎ 干し椎茸 にら	ごま油 砂糖 かたくりこ		
		ぶた 豚キムチ丼	豚肉	にんにく 白菜キムチ はくさい 玉ねぎ にらえのき ねぎ	米 麦 ごま油 砂糖 ごま		
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳				
26	木	きゅ 茎わかめのサラダ	茎わかめ ちりめんじやこ	にんじん キャベツ	ごま油 砂糖	622 30.7 22.2	【コラボ給食with ABCクッキングスタジオ】 今回は、ABCクッキングスタジオか ら、「鮭のステーキクリームソース」と 「トマト味のABCスープ」という料理 を提供していただきました。
		タピオカフルーツポンチ		もも缶 りんご缶 バイン缶 レモン汁	タピオカパール 砂糖		
		わかめごはん	わかめごはんの素		米 麦		
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳				
27	金	い たまごや チーズ入り玉子焼き	豚ひき肉 豆腐 ひじき ★たまご ★チーズ	玉ねぎ にんじん	サラダ油 砂糖	557 31 20.8	【魚ときのこが苦手な人でも、思わず 「食べてみたい」と感じられるよう おいしさを目指してレシピを考えてくれ ました。ぜひ味わっていただきま しょう!】
		みずな だいこん 水菜と大根のサラダ	ちりめんじやこ	だいこん にんじん みずな	ごま油 砂糖		
		こうやどうぶ 高野豆腐のみそ汁	高野豆腐 鶏肉 みそ	にんじん 玉ねぎ えのき ねぎ こまつな			
		ミルクパン			★ミルクパン		
27	金	ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			557 31 20.8	【魚ときのこが苦手な人でも、思わず 「食べてみたい」と感じられるよう おいしさを目指してレシピを考えてくれ ました。ぜひ味わっていただきま しょう!】
		さけ 鮭ステーキクリームソースと温野菜	鮭 ★牛乳	玉ねぎ エリンギ 椎茸パウダー ブロッコリー	小麦粉 サラダ油 ★バター		
		あじ トマト味のABCスープ	ベーコン 豚肉 レンズまめ	玉ねぎ にんじん かぶ トマト缶	サラダ油 マカロニ		

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンB6 (mg)	食物繊維 (g)
平均栄養価	600	25.5	20.3	343	90	2.4	2.9	252	0.38	0.53	33	2.5	6.2