



が つ こ ん だ て よ て い ひ ゃう

# 2月 献立予定表 ①

令和6年度  
志免中央小学校

めあて「きゅうしょくにかんしゃし たのしいじかんをすごそう」

| にち | よび<br>曜日 | こんだて   | きいろ                               | あか   | みどり  | エネルギー<br>kcal | たんぱく<br>しつ<br>g | しぼう<br>g |  |
|----|----------|--|-----------------------------------|--|--|---------------|-----------------|----------|--|
|    |          |  | おもにエネルギー<br>のもとになる                | おもにからだを<br>つくるもとになる                              | おもにからだのちょうしを<br>ととのえるもとになる                             |               |                 |          |  |
| 3  | げつ<br>月  | 【せつぶんこんだて】<br>てまきずし<br>(たまごやき、たくあん、ツナマヨ)<br>けんちんじる ふくまめ      | こめ さとう<br>エッグケアマヨネーズ<br>あぶら       | ぎゅうにゅう<br>のり たまご ツナ<br>あつあげ とりにく<br>だいず          | だいこん きゅうり<br>しいたけ にんじん<br>ごぼう こんにゃく<br>ねぎ              | 608           | 22.5            | 20.9     |  |
| 4  | か<br>火   | 【ふくおかこんだて】<br>むぎごはん みずたき<br>ブロッコリーのごますあえ<br>いちご(あまおう) あじつけのり | こめ むぎ<br>マロニー さとう<br>ごま           | ぎゅうにゅう<br>とりにく とうふ<br>あぶらあげ のり                   | はくさい にんじん<br>しいたけ みすな えのき<br>ねぎ しょうが もやし<br>ブロッコリー いちご | 583           | 24.2            | 17.2     |  |
| 5  | すい<br>水  | むぎごはん<br>よせおでん<br>こまつなのいそあえ<br>あおなぶりかけ                       | こめ むぎ<br>さとも さとう<br>あぶら ごま        | ぎゅうにゅう とりにく<br>がんも あつあげ のり<br>わかめ しらすほし<br>かつおぶし | にんじん だいこん<br>こんにゃく こまつな<br>もやし だいこんば                   | 585           | 23.2            | 19.4     |  |
| 6  | も<br>木   | むぎごはん<br>ごじる<br>いわしフライ<br>ひじきとあさりのいために                       | こめ むぎ<br>じゃがいも あぶら<br>さとう         | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あぶらあげ だいず<br>みそ いわし ひじき<br>あさり    | たまねぎ にんじん<br>ねぎ だいこん いんげん<br>こんにゃく                     | 663           | 26.0            | 21.1     |  |
| 7  | きん<br>金  | ライむぎパン<br>ポークビーンズ<br>はくさいのサラダ<br>ムース                         | パン じゃがいも<br>あぶら さとう               | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず ハム                            | たまねぎ にんじん<br>にんにく はくさい<br>きゅうり コーン                     | 658           | 25.4            | 25.1     |  |
| 10 | げつ<br>月  | むぎごはん<br>みそにこみうどん<br>こまつなのびたし<br>りんごゼリー                      | こめ むぎ<br>かんめん あぶら<br>さとう          | ぎゅうにゅう とりにく<br>あぶらあげ みそ<br>ぶたにく あつあげ             | にんじん たまねぎ ねぎ<br>たけのこ ねぎ しいたけ<br>ごぼう しょうが にんにく<br>こまつな  | 598           | 21.1            | 16.6     |  |
| 11 | か<br>火   | <b>けんこくきねんの日</b>   |                                   |  |  |               |                 |          |  |
| 12 | すい<br>水  | むぎごはん<br>さわにわん<br>にこみハンバーグ<br>さんしょくソテー                       | こめ むぎ<br>マロニー さとう<br>あぶら          | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく ハム                           | ごぼう にんじん<br>きぬさや しいたけ<br>たまねぎ ほうれんそう<br>コーン            | 622           | 25.2            | 18.6     |  |
| 13 | も<br>木   | むぎごはん<br>ぶたにくとだいこんのみそに<br>ブロッコリーのごまネーズあえ<br>ツナだいず            | こめ むぎ さとう<br>あぶら ごま<br>エッグケアマヨネーズ | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ ハム だいず<br>ツナ                   | だいこん にんじん ねぎ<br>たまねぎ はくさい<br>こんにゃく ブロッコリー<br>キャベツ しょうが | 597           | 21.3            | 18.9     |  |
| 14 | きん<br>金  | ロールパン<br>ボンゴレスパゲティー<br>ハニーサラダ<br>チョコプリン                      | パン スパゲティー<br>あぶら はちみつ<br>さとう      | ぎゅうにゅう<br>あさり いか ベーコン<br>ハム                      | アスパラ たまねぎ<br>にんじん トマト<br>にんにく キャベツ<br>きゅうり             | 632           | 28.1            | 19.4     |  |

※自然災害や物資の調達障害などで献立が変更・中止になる場合があります。※牛乳は毎日つきます。



## なぜ、節分に豆をまくの？

災いや病気をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」のかけ声で行われる豆まきです。

豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。



### 3日(月)『せつぶんこんだて』

てまきずし → 恵方巻きにちなんで手巻き寿司を食べます。今年の恵方は、西南西です。

ふくまめ → 節分には、「鬼は外、福は内」のかけ声とともに、「豆まき」をして、家の中の鬼(邪気)を追い払います。



# 2月 献立予定表 ②

令和6年度  
志免中央小学校

めあて「きゅうしょくにかんしゃし たのしいじかんをすごそう」

| にち | よび<br>曜日 | こんだて   | きいろ  | あか                                | みどり   | エネルギー<br>kcal | たんぱく<br>しつ<br>g | しほう<br>g         |                  |
|----|----------|--|--|-----------------------------------|---|---------------|-----------------|------------------|------------------|
|    |          |  | おもにエネルギー<br>のもとになる                         | おもにからだを<br>つくるもとになる               | おもにからだのちょうしを<br>とどめるもとになる                                 |               |                 |                  |                  |
| 17 | げつ<br>月  | むぎごはん<br>あつあげのみそしる<br>まぐろのレモンに<br>あおなのごまネーズあえ        | こめ むぎ<br>さつまいも あぶら<br>さとう ごま<br>エッグケアマヨネーズ | ぎゅうにゅう あつあげ<br>みそ まぐろ ハム          | こんにゃく にんじん<br>はくさい ねぎ<br>こまつな もやし コーン                     | 682           | 27.2            | 22.6             |                  |
| 18 | か<br>火   | 【かみかみこんだて】<br>むぎごはん チャンポン<br>ポリポリだいずウインナー<br>オレンジ    | こめ むぎ<br>ちゅうかめん<br>あぶら でんぶん<br>さとう ごま      | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく あさり<br>だいず ウインナー   | にんじん たまねぎ ねぎ<br>キャベツ もやし しょうが<br>きくらげ コーン<br>グリーンピース オレンジ | 590           | 23.0            | 18.5             |                  |
| 19 | すい<br>水  | 【くまもとけんのりょうり】<br>たかなごはん だんごしる<br>れんこんサラダ<br>ばんかんゼリー  | こめ むぎ ごま<br>あぶら すいとん<br>エッグケアマヨネーズ         | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく あぶらあげ<br>みそ ハム     | たかな にんじん だいこん<br>こんにゃく ごぼう<br>しいたけ ねぎ れんこん<br>キャベツ きゅうり   | 662           | 18.0            | 21.4             |                  |
| 20 | も<br>木   | カレーライス<br>フレンチサラダ<br>ヨーグルト                           | こめ むぎ<br>じゃがいも あぶら<br>さとう                  | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにく ハム<br>ヨーグルト       | にんじん たまねぎ<br>しょうが にんにく<br>キャベツ きゅうり<br>コーン                | 654           | 22.3            | 16.6             |                  |
| 21 | きん<br>金  | 【アメリカのりょうり】<br>ハンバーガー<br>とうにゅうのクラムチャウダー<br>フライドポテト   | パン じゃがいも<br>あぶら                            | ぎゅうにゅう<br>とりにく あさり<br>ベーコン とうにゅう  | キャベツ たまねぎ<br>にんじん グリーンピース                                 | 723           | 30.0            | 29.2             |                  |
| 24 | げつ<br>月  | * * * * * てんのうたんじょう日 * * * * *                       |  |                                   |   |               |                 |                  |                  |
| 25 | か<br>火   | むぎごはん<br>ぶたじる<br>ちくわのにしょくあげ<br>ブロッコリーのごまあえ           | こめ むぎ<br>さといも こむぎこ<br>でんぶん あぶら<br>さとう ごま   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ みそ ちくわ<br>あおのり | にんじん だいこん<br>ごぼう はくさい<br>こんにゃく ねぎ<br>ブロッコリー               | 600           | 21.6            | 16.2             |                  |
| 26 | すい<br>水  | むぎごはん<br>じゃがいものうまに<br>キャベツのあますあえ<br>あさりのつくだに         | こめ むぎ あぶら<br>さとう じゃがいも<br>ごま               | ぎゅうにゅう とりにく<br>あぶらあげ あさり          | にんじん たけのこ<br>こんにゃく しいたけ<br>いんげん ほうれんそう<br>キャベツ もやし しょうが   | 592           | 22.6            | 15.7             |                  |
| 27 | も<br>木   | カレーピラフ<br>はくさいのスープ<br>トマトソースのオムレツ<br>ブロッコリー          | こめ あぶら                                     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ベーコン たまご           | にんじん たまねぎ<br>はくさい しめじ<br>きくらげ マッシュルーム<br>トマト ブロッコリー       | 589           | 22.0            | 22.6             |                  |
| 28 | きん<br>金  | 【てづくりこんだて】<br>ガーリックパン<br>チンゲンサイのとうにゅうスープ<br>サラダスパゲティ | パン あぶら<br>スパゲティ<br>エッグケアマヨネーズ              | ぎゅうにゅう<br>ベーコン とうにゅう<br>ハム        | にんにく チンゲンサイ<br>たまねぎ にんにく<br>コーン キャベツ きゅうり                 | 586           | 19.7            | 25.2             |                  |
|    |          |  |  |                                   |   | 平均栄養量         | 624             | 23.5             | 20.3             |
|    |          |  |  |                                   |   | 基準栄養量         | 650             | エネルギーの<br>13~20% | エネルギーの<br>20~30% |

※自然災害や物資の調達障害などで献立が変更・中止になる場合があります。

※牛乳は毎日つきます。

## 感染症に負けない体をつくろう

風邪などの感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。

早寝・早起きの習慣を付け、朝・昼・夕の食事をきちんととりましょう。

また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

げんきに  
すごそう!

