

令和3年度 2月1日～2月10日 分散登校期間 献立表

日	分散登校期間	給食献立	牛乳	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	エネルギー たんぱく質
1 火		ダイスチーズパン ポークビーンズ かぶサラダ	○	<b>黙食</b> にご協力ください 牛乳 バacon 豚かた肉 大豆	ダイスチーズパン70g じゃがいも さとう 油	セロリー にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ かぶ(葉) ホールコーン	781 kcal 34.4 g
2 水		ミートソーススパゲッティ イタリアンサラダ 旬の柑橘 はるか	○	レモンのような 黄色い色と 酸味の少ない 柔らかい果肉！ 牛乳 バacon 豚ひき肉 鶏肝臓 大豆	スパゲッティ 油 さとう オリーブ油	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ホールトマト パセリ キャベツ こまつな 赤ピーマン 黄ピーマン みかん	749 kcal 31.9 g
3 木		いわしのかば焼き丼 大豆と昆布の甘辛煮 みそ汁	○	<b>節分献立</b> 節分のいわし には、魔よけや 鬼除けの意味が あります。 牛乳 いわし50g 大豆 角切り昆布 出し昆布 赤色辛みそ 淡色辛みそ	精白米 米粒麦 揚げ油 でんぷん 小麦粉 さとう 白こま じゃがいも	だいこん にんじん キャベツ 長ねぎ	799 kcal 31.5 g
4 金		麻婆春雨丼 わかめスープ	○	 牛乳 豚かた肉 赤色辛みそ 豚ばら肉 生わかめ 卵	精白米 米粒麦 さとう はるさめ でんぷん ごま油 白こま	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん たら チンゲンサイ	752 kcal 26.5 g
7 月		わかめごはん 魚の柚子みそ焼き 豚汁	○	 牛乳 ぎんだら70g 八丁みそ 豚かた肉 煮干し 出し昆布 赤色辛みそ 甘みそ	精白米 さとう 炒め油 こんにゃく じゃがいも	しょうが ゆず ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	743 kcal 28 g
8 火		胚芽食パン チリコンカン 野菜サラダ	○	<b>1年D組 リクエスト 給食</b> 牛乳 バacon 豚ひき肉 鶏肝臓 大豆 ひよこまめ	胚芽食パン70g 炒め油 シエルマカロニ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト トマトピューレ キャベツ こまつな	741 kcal 32.6 g
9 水		くるま麩のうま煮丼 みそ汁	○	くるま麩は、 車輪のような形を しています 牛乳 豚ばら肉 豚かた肉 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ	精白米 米粒麦 油 つきこんにゃく さとう でんぷん 重ん じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ こまつな だいこん	749 kcal 25.9 g
10 木		サンマーメン レモンスカッシュゼリー	○	しゃきしゃき食感 がおいしい 横浜名物 牛乳 豚ばら肉 寒天	生中華めん 油 ごま油 さとう でんぷん	しょうが きくらげ にんじん にんにく たけのこ キャベツ もやし チンゲンサイ 長ねぎ レモン	750 kcal 26.5 g

※ 学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更ならびに回数が少なくなることがあります。

## 献立紹介

### ● 2月2日(水) 旬の果物 「はるか」

はるかは、レモンのような黄色い皮をしています。酸味が少ないのが特徴です。ブルっとした果肉と、さわやかな甘さがあります。



### ● 2月3日(木) 節分献立 いわしのかば焼き丼・大豆と昆布の甘辛煮・みそ汁

いわしは鬼が嫌がるにおいとされており、節分の日にいわしを飾ったり、食べる地域があります。いわしは栄養価も高く、無病息災を意味し、食べられています。

