



2月 よていこんだてひょう・食育だより

2月の献立 ここがポイント

★節分献立を取り入れました。当日教室に鬼がやってきます！

★16日は寒天の日なので寒天づくしです。寒天がいろんな形で使われていますよ。

23日の富士見の日に合わせて富士見の日献立(25日提供)もあります。

★給食委員会企画の好きな給食ランキングと歯と口にいいと思う献立アンケートの上位メニューを取り入れてあります。

よていこんだて				血や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	栄養価	ふきだしは、先生達のリクエスト♪です。
日	主食	牛乳	主食:ごはん・パン・穀・主菜:魚・肉・卵・豆の料理 副菜:野菜・ものこの料理 汁物:みそ汁・さつまいも・スープなど 云ザート:果物・ゼリー・ケーキなど	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	ひとことメモ
2月	セルフえほつまき～おにのちらしずし～ おまめのサラダ いわしのつみれじる	牛乳、凍り豆腐、鮭たまごのり、チーズ、大豆、ヨーグルト いわしホール	椎茸、にんじん、きなさやきゅうり、キャベツ、玉葱はくさい、ねぎ	ごはん、さとうさつまいも、マヨネーズ	576 kcal 23.3 g 18.8 g 3.0 g	1日早い節分献立てす。 今年の恵方は「南南東」 教室に鬼がやってくる？！		
3火	コッペパン	しじみさかなのはニースタードクリーム にんじんドレッシングのサラダ クラムチャウダー	牛乳、魚、ベーコン あさり	バセリ、キャベツ、みず葉きゅうり、コーンにんじん、玉葱	コッペパン、米油 はちみつ マヨネーズ、さとうじゃがいも バター	667 kcal 30.2 g 24.4 g 3.0 g	にんじんと玉葱をすりおろして ドレッシングを作ります。 さっぱりとしたサラダです。	
4水	ごはん	あつあげのゆずみそがけ こんにゃくサラダ えのきのすまじる	牛乳、生揚げ、鶏肉 みそ かに風味かまぼこ わかめ	玉葱、にんじん、ゆずきゅうり、キャベツ、黄ビーマン、えのきだけのねぎ	ごはん、米油 さとうかたくり粉 こんにゃく、ごま	587 kcal 24.1 g 20.1 g 2.2 g	冬が旬のゆずを使って厚揚げの ゆず味噌がけを作ります。	
5木	みそラーメン	とうふナゲット わかめサラダ	牛乳、豚肉、みそ 豆腐、鶏肉、わかめ	しょうがにんにく、玉葱 にんじん、キャベツ、えのき コーン、ごまつなもやし きゅうり	ラーメン、米油 ごま油、さとうかたくり粉、ごま	613 kcal 27.7 g 19.8 g 2.5 g	好評な給食ランキンギ4位 給食委員会企画「好きな給食ランキンギ4位」 はラーメンでした。 今日は、みそラーメンにしました。	
6金	ごはん	とりにくのかチャトーラ（トマトにこみ） イタリアンサラダ ストラッチャテッラ（たまごスープ） パンナコッタ	牛乳、鶏肉 クリーム、卵 チーズ	にんにく、玉葱、にんじん しめじ、バセリ、トマト缶 キャベツ、もやし きゅうり コーン、レモン、えのき ほうれんそう	ごはん、米油 じゃがいも さとう オリーブ油 パン粉	717 kcal 26.9 g 25.8 g 2.1 g	今日から冬季オリンピックが始まりますね。 開催国のイタリアのお料理を食べて応援しましょう♪	
9月	ごはん	とりのからあげ チーズのサラダ あつあげのみそしる	牛乳、鶏肉、チーズ 生揚げ、みそ	にんにく、しょうが ブロッコリー、赤ビーマン にんじん、キャベツ、きゅうり 玉葱、えのき、ごまつな	ごはん かたくり粉 米粉、米油	615 kcal 28.8 g 21.5 g 1.9 g	好評な給食ランキンギ3位 給食委員会企画「好きな給食ランキンギ3位」 は鶏の唐揚げでした。	
10火	コッペパン	シェバーズパイ ほうれんそうサラダ わかめスープ ミルメイク(いちご)	牛乳、クリーム、鶏肉 チーズ、わかめ、豆腐	にんにく、玉葱、にんじん ほうれんそう、キャベツ もやし、葉ねぎ	コッペパン じゃがいも、米油 小麦粉、オリーブ油 ごま油、ごま、さとう	637 kcal 26.4 g 24.7 g 3.2 g	シェバーズパイはひき肉の上にマッシュポテトを重ねて焼いた、イギリスの家庭料理です。	
12木	かしわうどん	わふうボテトのチーズやき かにかまサラダ いちご	牛乳、鶏肉、みそ チーズ、あおのり かまぼこ、わかめ	にんじん、玉葱、しめじ はくさい、ごまつな ねぎ、キャベツ きゅうり、たいこん、いちご	うどん じゃがいも マヨネーズ ごま油、ごま さとう	626 kcal 25.2 g 19.7 g 2.2 g	「かしわ」は主に西日本で使われる言葉で、鶏肉のことです。	
13金	ごはん	さかなのごまやき おからにのもの ♥入りかきたまじる	牛乳、さかな おから、竹輪 豆腐、わかめ なると、たまご	にんにく、しょうが、にんじん れんこん、ごぼう えだまめ、玉葱、しいたけ	ごはん、ごま ごま油、さとう かたくり粉	616 kcal 29.4 g 20.2 g 2.6 g	明日はバレンタインデーなので、かき玉汁に「♥」を入れてみました♥	
16月	ごはん	かんてんいハーバークだいこんおろしソース かんてんサラダ きりほしだいこんとかんてんのスープ	牛乳、豚肉、豆乳 ソフトチキン、寒天	玉葱、だいこん、にんじん もやし、キャベツ きゅうり、たまご、ごまつな	ごはん、パン粉 さとう、米油	593 kcal 24.9 g 19.3 g 2.1 g	2月16日は寒天の日です。 諏訪の郷土食である寒天をふんだんに取り入れた給食にしました。	
17火	ごめこコッペパン	しろみざかなのこうそうパンごやき かぶのマリネ クリームシチュー	牛乳、魚 チーズ、鶏肉	バセリ、かぶ、にんじん きゅうり、もやし 玉葱、ほうれんそう	米粉、コッペパン パン粉、オリーブ油 さとう、小麦粉 バター、米油 じゃがいも	677 kcal 36.8 g 25.6 g 3.1 g	富士見町のおとなり原村の 米粉を使った米粉コッペパンです。	
18水	ごはん	いかみりん かみかみサラダ とんじる	牛乳、いか ささみチャンク 豚肉、豆腐、みそ	ごぼう、キャベツ、きゅうり にんじん、だいこん、ねぎ	ごはん、米油 かたくり粉、さとう マヨネーズ こんにゃく さつまいも	631 kcal 26.5 g 20.7 g 2.1 g	給食委員会企画 歯と口に良いと思う給食アンケート 1位「かみかみサラダ」 4位「いかみりん」でした。	
19木	ソフトめんにのくみそソース	じゃがいものあおのりバター ナムル いよかん	牛乳、鶏肉、大豆 ミート、みそ あおのり	しょうが、玉葱、にんじん 椎茸、ビーマン、もやし ほうれんそう、いよかん	ソフト麺、米油 かたくり粉、さとう じゃがいも バター、さとう ごま油、ごま	641 kcal 26.7 g 18.1 g 2.6 g	今が一番おいしい時期のいよかん。 ジューシーな果汁がたっぷり詰まっています。ビタミンCも豊富なので、風邪に負けない体を作ってくれますよ。	
20金	チキンカレー	つぼづけあえ りんごかんてん	牛乳、鶏肉、チーズ ヨーグルト、寒天	玉葱、にんにく、しょうが にんじん、ビーマン、トマト缶 つぼづけ、きゅうり だいこん、はくさい、りんご	ごはん、小麦粉 バター、オリーブ油 米油、じゃがいも さとう	653 kcal 21.7 g 21.1 g 2.3 g	好評な給食ランキンギ2位 給食委員会企画「好きな給食ランキンギ2位」 はカレーでした。	
24火	2しそくあげパン	たいコーンサラダ ポトフ カップdeヤクルト	牛乳、きな粉 ソーセージ カップdeヤクルト	たいこん、にんじん、きゅうり コーン、玉葱、キャベツ	コッペパン さとう 米油、じゃがいも	651 kcal 21.1 g 22.8 g 2.7 g	好評な給食ランキンギ1位 給食委員会企画「好きな給食ランキンギ1位」 はあげパンでした。	
25水	こだいまいいいごはん	のざわないりオムレツ しおいかのマリネ こおりどうふのみそしる	牛乳、鶏肉、卵 いか、凍り豆腐、みそ	にんにく、玉葱、赤玉葱 のざわないり、きゅうり にんじん、だいこん	ごはん、甘納豆 ごま、オリーブ油 じゃがいも、さとう	576 kcal 24.4 g 17.0 g 2.5 g	2月23日は富士見の日でした。 富士見でとれた古代米入りごはんや、 諏訪の郷土食を献立に取り入れました。	

26 木		こもくきしめん たこやきポテト ほうれんそうのごまあえ いちご	牛乳、豚肉、油揚げ たこ、あおのり かつお節	玉葱、にんじん、しいたけ ほうれんそう、ねぎ こねぎ、キャベツ、いちご	きしめん、さとう じゃがいも かたくり粉 米油、こま	649 kcal 29.0 g 20.0 g 2.7 g		みんな大好き たこ焼きポテト。 一つ一つ、 ていねいに作ります。
27 金		ごはん しちゃものフライ こうばしサラダ はくさいのみそしる	牛乳、しちゃも、かま ぼこ 豆腐、みそ	ほうれんそう、キャベツ セロリー、にんじん えのき、玉葱	ごはん、小麦粉 パン粉 しゅうまいの皮 さとう、米油	605 kcal 23.7 g 18.0 g 2.5 g		しゅうまいの皮をカリカリに揚 げて野菜と和えます。 カリカリの食感と風味が 美味しいサラダです。

*献立は、都合により変更することがあります。

☆ 2月の平均栄養価は、エネルギー629kcal、たんぱく質26.5g、脂質21.0g、塩分2.5gです。

☆8のつく日は歯の日です。歯に関する献立の日に  かみじょう君がいます。

2月の食育目標は「郷土の食べ物を知ろう」です。

みなさんはいくつ郷土食を知っていますか？チェックしてみよう！

<input type="checkbox"/> かんてん まさに「冬の寒さ」と人の恵み」が生んだ芸術品	<input type="checkbox"/> 天よせ 富士見町では、冠婚葬祭や集まりに天寄せが欠かせませんでした。	<input type="checkbox"/> 野沢菜漬け 長野県の漬物と言えばやっぱりこれ！	<input type="checkbox"/> ふきの煮物 春の香り。ホタルイカと煮ても美味しいですね。	<input type="checkbox"/> 赤いルバーブ 富士見町と言えば「赤いルバーブ」みんなで守っていきましょう。
--	---	--	---	--



<input type="checkbox"/> 金糸うり 別名「そうめんかぼちゃ」とも呼ばれ、その名の通り、茹でると中身が糸状にほぐれる不思議な野菜。	<input type="checkbox"/> 乙事うり 乙事地区の農家の方たちが種を大切に、大切に守り続けてきた「信州の伝統野菜」です。	<input type="checkbox"/> 塙ゆ 海のない信州で、「いかにおいしく海産物を食べるか」という先人の知恵が詰まった一品	<input type="checkbox"/> 豆腐煮盛 豆腐をわらでしばって軒下に吊して作られる、冬の貴重な食材でした。長野県が全国1位の生産量です	<input type="checkbox"/> わかさぎ かつて諏訪湖では、氷の上でわかさぎ釣りができました。昔は貴重なタンパク源でした。
--	--	--	--	--



<input type="checkbox"/> タケ 夏から秋にかけて、庭先や畑でゴロンと大きな実をつけているタケ。おみそ汁の具や、煮物に使います。		<input type="checkbox"/> 古代米 富士見町の特産品。特別な日のお祝いとして「古代米のお赤飯」などが作られます。	
---	---	---	---

