

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・麺 主菜:魚・肉・卵・豆の料理 副菜:野菜・きのこの料理 汁物:みそ汁・すまし汁・スープなど デザート:果物・ゼリー・ケーキなど	赤の仲間 節分献立	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	
2月	セルフズほうまき	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 いわしボール	椎茸,にんじん,きぬさや 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日早い節分献立です。 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	しろみざかなのハニースタードクリーム にんじン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	パセリ,キャベツ,みず菜 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 えのきのすましじる	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,黄ピーマン,えのき だけのこ,ねぎ	ごはん,米油 さとう,かたくり粉 こんにゃく,こま	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,メンマ コーン,こまつな もやし,きゅうり	ラーメン,米油 ごま油,さとう かたくり粉,こま	613 kcal 27.7 g 19.8 g 2.5 g	好きな給食ランキング4位 給食委員会企画「好きな給食ランキング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	とりにくのカチャートラ(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,パセリ,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 あつあげのみそじる	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,赤ピーマン にんじん,キャベツ,きゅうり 玉葱,えのき,こまつな	ごはん かたくり粉 米粉,米油	615 kcal 28.8 g 21.5 g 1.9 g	好きな給食ランキング3位 給食委員会企画「好きな給食ランキング3位」 は鶏の唐揚げでした。
10火	コッペパン	シェパーズパイ 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,こま,さとう	637 kcal 26.4 g 24.7 g 3.2 g	シェパーズパイはひき肉 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	わふうポテトのチーズやき 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,こまつな ねぎ,キャベツ きゅうり,だいこん,いちご	うどん じゃがいも マヨネーズ ごま油,こま 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 おからのもの 清水先生 ♡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	かんてんりょうハンバーグだいこんおろしソー かんてんサラダ きりぼしだいこんとかんてんのスープ	牛乳,豚肉,豆腐 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 切干しだいこん コーン,こまつな	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	こめコッペパン	しろみざかなのこうそうパンこやき かぶのマリネ クリームシチュー	牛乳,魚 チーズ,鶏肉	パセリ,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	ソフトめんにくみそソース	じゃがいものおおのりバター ナムル いよかん	牛乳,鶏肉,大豆 ミート,みそ おおのり	しょうが,玉葱,にんじん 椎茸,ピーマン,もやし ほうれんそう,いよかん	ソフト麺,米油 かたくり粉 じゃがいも バター,さとう ごま油,こま	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。 ジュース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	つぼつけあえ 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,ピーマン,トマト缶 つぼつけ,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	好きな給食ランキング2位 給食委員会企画「好きな給食ランキング2位」 はカレーでした。
24火	2しょくあげパン	だいこんサラダ 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	だいこん,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	好きな給食ランキング1位 給食委員会企画「好きな給食ランキング1位」 はあげパンでした。
25水	こだいまいりごはん	のざわなおりオムレツ しおいかのマリネ こおりとうふのみそじる	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,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。

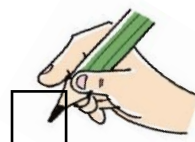


26 木	ごもくきしめん 	たこやきポテト ほうれんそうのごまあえ いちご 	牛乳、豚肉、油揚げ たこ、あおのり かつお節	玉葱、にんじん、しいたけ ほうれんそう、ねぎ こねぎ、キャベツ、いちご	きしめん、さとう じゃがいも かたくり粉 米油、こま	649 kcal 29.0 g 20.0 g 2.7 g	 みんな大好き たこ焼きポテト。 一つ一つ、 ていねいに作ります。
27 金	ごはん 	ししゃものフライ こうばしサラダ はくさいのみそしる 	牛乳、ししゃも、かま ぼこ 豆腐、みそ	ほうれんそう、キャベツ セロリー、にんじん えのき、玉葱	ごはん、小麦粉 パン粉 しゅうまいの皮 さとう、米油	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。歯に関係する献立の日に  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！

□ 榮榮

まさに「冬の寒さ
と人の知恵」が
生んだ芸術品



□ 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。



□ 野菜漬

長野県の漬物と
言えばやっぱり
これ！



□ みきの漬物

春の香り。ホタル
イカと煮ても
美味しいですね。



□ 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。



□ 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。



□ 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。



□ 塩ゆ

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



□ 凍豆腐

豆腐をわらでしば
って軒下で吊して
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



□ 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。



□ 夕顔

夏から秋にかけて、庭先や
畑でゴロンと大きな実を
つけている夕顔。おみそ汁
の具や、煮物に使います。



□ 古代米

富士見町の特産品。特別な白
のお祝いとして「古代米のお
赤飯」などが作られます。

