



2月 よていこんだて表



令和5年度
座間市立ひばりが丘小学校

日	曜日	主食 パン ごはん	の み もの	おかず			ざいりょう						エネルギー		お知らせ等
				主菜	副菜	そのほか	あか		きいろ		みどり		タンパク質	エネルギー	
							主	副	主	副	主	副	たんぱく質	kcal	
1	木	ごはん	牛乳	じゃがいもの なんばんに	おひたしふう サラダ	ひじき ふりかけ	ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう じゃこ ひじき	こめ じゃがいも こんにゃく きびとう	あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう なばな	ごぼう えだまめ きゅうり キャベツ	624 kcal 24.9 g 13.7 g 2.2 g	2月3日は 節分です!!	
2	金	とりごぼう ごはん	牛乳	ししゃもの ごまあげ	すましじる	ふくまめ	とりにく あぶらあげ おからパウダー とうふ だいす かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃも	こめ むぎ きびとう しらたき こむぎ かたくりこ	あぶら ごま	にんじん こまつな	ごぼう えだまめ はくさい えのきだけ しいたけ ねぎ	655 kcal 27.9 g 23.3 g 2.2 g		
5	月	アーモンド あげパン	牛乳	どさんこじる		バナナ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こっぺパン きびとう じゃがいも	あぶら アーモンド バター	にんじん	コーン ねぎ キャベツ バナナ	652 kcal 27.1 g 24.4 g 2.6 g	鮭のチャンチャン 焼き	
6	火	ごはん	牛乳	さけの チャンチャン やき	かきたまじる		さけ みそ とうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	こめ きびとう かたくりこ	あぶら バター	にんじん こまつな ピーマン	キャベツ たまねぎ ねぎ えのきだけ はくさい	587 kcal 29.4 g 14.3 g 1.9 g		
7	水	ロール パン	牛乳	いかのカレーに	かんぴょう サラダ	チョコ クリーム	いか おからパウダー とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	ロールパン きびとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ しょうが かんにょう えだまめ きゅうり もやし	705 kcal 28.8 g 25.8 g 2.5 g	「お父ちゃんが作るから」、 「焼くときに鉄 板とヘラがチャンチャ ンという音を立てるから」 など、様々な由来 があります。	
8	木	(ごはん)	牛乳	ガパオライス	ビーフ スープ	いちご ゼリー	ぶたにく だいす とりにく	ぎゅうにゅう	こめ ビーフ きびとう	あぶら	にんじん ピーマン こまつな パジャソース	にんにく たまねぎ しいたけ キャベツ コーン	626 kcal 24.2 g 12.8 g 1.5 g		
9	金	ごはん	牛乳	さかなの こうみやき	しらたきの ツルツルいため みそじる		さば ベーコン こうやとうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ きびとう しらたき	ごま ごまあぶら	にんじん こまつな にら	しょうが もやし ねぎ コーン だいこん たまねぎ はくさい	680 kcal 25.6 g 25.9 g 2.0 g	ガパオライス はタイ料理の パッパオガイ (鶏肉のホーリーパ ジャル炒め)を元 に、日本人が食べ やすくアレンジ した料理です。給 食では新メニュー です。	
13	火	エビ ピラフ	牛乳	ウイナー ソテー	ペンネ スープ		えび ウイナー とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	こめ むぎ かたくりこ パンネマカロニ	あぶら バター	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	614 kcal 26.0 g 20.3 g 2.4 g		
14	水	ごはん	牛乳	かわり ごもくまめ	はくさいの さっぱりづけ	のり ふりかけ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう のり	こめ きびとう こんにゃく じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん さやいんげん	はくさい きゅうり しょうが	675 kcal 24.4 g 19.4 g 1.3 g	14日(水) 座間の味・郷土料理 を知ろう!	
15	木	コッペ パン	牛乳	わふう スパゲッティ	みそ ドレッシング サラダ		ぶたにく いか ツナ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	コッペパン きびとう スパゲッティ	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん なばな	にんにく しょうが えだまめ たまねぎ はくさい だいこん しめじ	598 kcal 28.1 g 16.9 g 2.5 g		
16	金	(サンド パン)	乳酸 飲料	セルフ フィッシュ サンド	コーン ポタージュ スープ		しるみフライ とりにく しりインゲン豆	乳酸飲料 ぎゅうにゅう なまクリーム	サンドパン じゃがいも こむぎ きびとう	あぶら バター	パセリ	たまねぎ セロリー エリンギ コーン	722 kcal 28.4 g 21.7 g 2.4 g	ミルクシェラート はPTAより いただきました☆	
19	月	(ごはん)	牛乳	チキンカレ ーライス	ツナとわかめ のサラダ	ミルク シェラート	とりにく しりインゲン豆 ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも きびとう こむぎ	あぶら ごまあぶら バター	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ だいこん	770 kcal 25.5 g 19.6 g 1.9 g		
20	火	キムチ たくあん ライス	牛乳	ちくわの いそべあげ	はくさい スープ		やきぶた ぶたにく おからパウダー ちくわ とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう あおのり	こめ むぎ こむぎ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ キムチ えだまめ つぼみ はくさい しいたけ	586 kcal 24.3 g 16.9 g 2.9 g	白菜 中国北部で作られた のが始まりといわれ、 英語では「チャイ ニーズ キャベツ」と呼ば れています。霜に 当たると風味が 増し、繊維も柔 らかくなっておい しくなります。	
21	水	ごはん	牛乳	てづくり とんかつ	ポイルキャベツ けんちんじる		ぶたにく おからパウダー とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ パンこ こむぎ きびとう さいいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん こまつな	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	677 kcal 31.0 g 18.6 g 1.5 g		
22	木	ソフト めん	牛乳	ミートソース	チョコ むしパン	ブルー ン	ぶたにく だいす おからパウダー	ぎゅうにゅう チーズ	ソフトめん きびとう こむぎ ミックス	あぶら バター	にんじん トマト かぼちゃ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ えだまめ ブルー ン	797 kcal 29.9 g 20.6 g 2.2 g	肉団子スープ 肉団子は手作り で、豚挽肉にねぎ ・生姜・片栗粉・ おからパウダー を合わせてよく練 り混ぜ、丸め入 れます。ふわ ふわの肉団子と 野菜たっぷりの スープを味わ ってください。	
23	金	天皇誕生日													
26	月	ロール パン	牛乳	にくだんご スープ	だいがくいも		ぶたにく おからパウダー	ぎゅうにゅう	ロールパン きびとう かたくりこ はるさめ さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん こまつな	ねぎ しょうが はくさい しめじ	726 kcal 24.3 g 24.2 g 2.5 g	デコポン ポンカンと薄見 を合わせて作ら れました。上部 がごぶのよう にほっこりと盛 り上がった見 た目がチャー ムポイントで す。皮が薄く てむきやす く、果肉がた っぷりでフチ フチと弾ける 食感が特徴 です。	
27	火	ごはん	牛乳	チキンチキン ごぼう	なめこじる	デコポン	とりにく だいす おからパウダー とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも かたくりこ こめ きびとう	あぶら	こまつな にんじん	ごぼう えだまめ だいこん ねぎ なめこ でこぼん	696 kcal 25.1 g 16.5 g 1.8 g		
28	水	くろパン	牛乳	さかなの かわりソース	リヨネズポテト やさいスープ		ほき おからパウダー とりにく	ぎゅうにゅう	くろパン じゃがいも きびとう かたくりこ	あぶら バター	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	658 kcal 28.6 g 19.7 g 2.8 g		
29	木	ごはん	牛乳	とうふの ちゅうかに	パンサンスー		とうふ ぶたにく だいす すずたまご ツナ	ぎゅうにゅう	こめ はるさめ きびとう かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが かたくりこ たまねぎ キャベツ しいたけ きゅうり	664 kcal 27.2 g 19.5 g 1.8 g		

★ 14日(水)

は、テーマ献立です。2月は「白菜のさっぱり漬け」です。

※栄養価は3、4年生のものです。

※都合等により献立や内容を変更することがあります。



2月の食育目標

当番目標

じょうぶな体をつくるたんぱく質について知ろう!

後片づけまでしっかりていねいにやろう!



令和5年度献立テーマ「座間の味 郷土料理を知ろう」 2月「白菜のさっぱり漬け」



秋から冬にかけておいしくなる白菜は、座間市で作られている代表的な野菜のひとつです(令和2年11月～令和3年2月の生産量は2031キロ)。冬中食べられるようにと考えて作られたのが漬物です。白菜漬けは、白菜の採れる時期になると各家庭で樽に漬け込まれました。食べ飽きてしまう時期に合わせて代わりに作っていたのが「白菜のさっぱり漬け」です。給食では漬物を作ることができないので、アレンジを加えて和え物として提供します。白菜はもちろん座間で採れたものを使用します。座間の旬の味覚を味わってください!

V 今月の座間の食材

- ・こまつな
- ・だいこん
- ・はくさい
- ・なばな
- ・さつまいも
- ・ほうれんそう
- ・みそ
- ・さいいも
- ・にんじん
- ・ごぼう
- ・ねぎ
- ・しょうが
- ・しいたけ