

2月こんだてひょう

家庭数配布

月	日	こんだて	血や肉のもと あか	熱や力のもと きいろ	体の調子を整えるもの みどり	行事・ひとくちメモ	冊数 (kcal)
3	月	いわしの蒲焼き并(節分) 白菜ひたし 小松菜のすまし汁 ホリホリ大豆	まいわし,牛乳,油揚げ, おかか,とうふ,とり肉, わかめ,大豆	米,麦,米粉,かたくり 粉,油,さとう	はくさい,にんじん,こま つな,えのきたけ,ほんし めじ,ねぎ	★節分メニュー いわしを焼くときにでる煙と強い臭いで邪気 を追い払い、尖ったヒイロギで鬼の眼を刺す という魔除け・厄払いの意味があるといわれ ています。またいわしを食べることで体の邪気 を追い払うという理由もあるようです。	599
4	火	大豆入りドライカレー じゃがいものあえもの フルーツポンチ	鶏肉,大豆,牛乳	米,麦,油,じゃがいも, ごま油,さとう,ごま	にんじん,たまねぎ,みか ん缶,りん缶,白桃缶,ぶ どう缶	★入学説明会 1、2年給食後下校	595
5	水	小松菜チャーハン レバーのケチャップあえ きのこの中華あえ わかめスープ はるみ	たまご,とり肉,牛乳,豚 レバー,とうふ,わかめ	油,米,麦,ごま油,かた くり粉,さとう	ねぎ,しいたけ,にんじん, こまつな,はくさい,だい こん,もやし,しめじ,えの きたけ,レモン汁,たまね ぎ,はるみ		577
6	木	ごはん 炒りこんぶ わかさぎカレーフリッター かりかりじゃこのサラダ 豚汁	塩昆布,ちりめんじゃ こ,かつお節,牛乳,わか さぎ,豚肉,油揚げ,とう ふ,	米,麦,ごま,さとう,小 麦粉,ごま油,じゃが いも,こんにゃく	はくさい,にんじん,もや し,ホールコーン,たまね ぎ,だいこん,ねぎ		606
7	金	いちごジャムコッペ ハンガリアンシチュー わかめサラダ	牛乳,鶏肉,レンズまめ ,わかめ,まぐろ缶	コッペパン,油,じゃが いも,小麦粉,さとう,ご ま	いちごジャム,にんじん, たまねぎ,グリーンピース, こまつな,もやし,えのき たけ,ホールコーン		539
10	月	手作りベーコンパン ポークビーンズ 海藻サラダ	ベーコン,牛乳,豚肉,大 豆,生クリーム,ハム,わ かめ	強力粉,さとう,油, じゃがいも,小麦粉,ご ま油	ホールコーン,にんじん,たま ねぎ,トマト缶,こまつな, キャベツ,もやし	★西一ベーカリー 今学期も西一ベーカリーを行いま す。シチューにつけて食べてもよ し、そのままの風味を味わってもよ しなパンです	583
12	水	たれかつ并(新潟県) 煮菜(新潟県) 粕汁(新潟県)	豚肉,たまご,牛乳,油揚 げ,大豆,生揚げ	米,麦,小麦粉,かたくり 粉,パン粉,油,さとう, ごま,油,さといも,こんに ゃく	キャベツ,はくさい,こま つな,もやし,にんじん,だ いこん,ねぎ	★郷土料理 新潟県 5年生がウインタースクールでいっ ている新潟県の郷土料理を提供しま す。ソースではなく、しょうゆ味の たれに浸しています。	611
13	木	大豆ひじきごはん サバの竜田揚げ こまつなとじゃこおかかあえ みぞれ汁	とり肉,ひじき,大豆,油 揚げ,牛乳,サバ,ちりめ んじゃこ,おかか	米,麦,油,さとう,かた くり粉,米粉,ごま,こんに ゃく	にんじん,こまつな,もや し,はくさい,しめじ,ね ぎ,だいこん		588
14	金	ごはん のりひじき佃煮 メルルーサのごまみそ焼き じゃがいもとサのサラダ だいこんのみそ汁 バナナ	牛乳,もみり,ひじき, メルルーサ,まぐろ缶, 油揚げ,わかめ,	米,麦,さとう,ごま,じゃ がいも,油	にんじん,きゅうり,ホール コーン,たまねぎ,だいこん,え のきたけ,バナナ	★のりの佃煮 西一の皆さんからのリクエストが多 い料理のひとつです。	599
17	月	わかめごはん 豆腐入り厚焼き玉子 小松菜と大豆のサラダ けんちん汁	ちりめんじゃこ,炊き込 みわかめ,とうふ,おか ら,たまご,ハム,大豆,と り肉,油揚げ,牛乳	米,麦,ごま,油,さとう, さといも,こんにゃく	しいたけ,にんじん,たま ねぎ,こまつな,はくさい, もやし,だいこん,ねぎ		628
18	火	マーボー豆腐并 ひじきと小松菜のサラダ きのこ卵のスープ	鶏肉,大豆,とうふ,牛 乳,ひじき,まぐろ缶,わ かめ,たまご	米,麦,油,さとう,かた くり粉,ごま油	しいたけ,にんじん,たま ねぎ,ねぎ,こまつな,も やし,しめじ,えのきたけ		573
19	水	つけめん(しょうゆ) ごぼう入りツナぎょうざ 杏仁豆腐	とり肉,わかめ,牛乳,ま ぐろ缶,粉寒天	油,蒸し中華めん,マヨ ネーズ,餃子の皮,さとう	たまねぎ,えのきたけ,も やし,ホールコーン,ねぎ,いら みかん缶,りん缶	つけめん めんを自分で食べる前に汁に付 けて食べます。汁は飲まずに、 中の野菜は食べてください。	621
20	木	高菜ごはん メルルーサのびりからみそ焼き 小松菜のおろし煮びたし 臭汁 しらぬい	ちりめんじゃこ,牛乳, マス,ひじき,油揚げ,お かか,とり肉,豆乳,とう ふ,	米,麦,ごま油,ごま,さ とう,油,さといも,こんに ゃく	たかな漬,ねぎ,こまつ な,もやし,にんじん,だい こん,しらぬい		568
21	金	ピザコッペ ホワイトシチュー ごまポテト	ベーコン,ハム,ピザ チーズ,牛乳,とり肉,牛 乳,豆乳	コッペパン,オリーブ 油,油,じゃがいも,小麦 粉,バター,ごま	たまねぎ,ピーマン,にん じん,こまつな		586
25	火	ごはん とり肉とじゃが芋の揚げ煮 アーモンドサラダ みそ汁 清見オレンジ	牛乳,とり肉,油揚げ	米,麦,かたくり粉,油, じゃがいも,さとう, アーモンド,こんにゃ く,ごま	ホールコーン,にんじん,こ まつな,もやし,キャベツ, だいこん,ねぎ,清見オー レンジ		580
26	水	海鮮中華并 中華風ポテト 中華スープ	牛乳,とり肉,とうふ,大 豆,むきエビ,イカ,ハム, 豚肉,たまご	米,麦,油,さとう,かた くり粉,ごま油,じゃが いも,ごま,はるさめ	たまねぎ,にんじん,きゅ うり,ホールコーン,もやし, チンゲンツアイ	小中連携日	619
27	木	菜の花ごはん ホキのフライ 白菜とかぶのスタミナ汁 大根の味噌汁	たまご,牛乳,ホキ,油揚 げ,	米,麦,油,小麦粉,かた くり粉,パン粉,ごま油, ごま	菜ばな,もやし,はくさい, かぶ,だいこん,にんじん, こまつな	郷土料理 千葉県 千葉県の名産、菜の花、大根を使っ た献立です。菜の花は千葉県の県 花でもあります。	575
28	金	チリビーンズドッグ クラムチャウダー ベーコンとしめじのサラダ	豚肉,大豆,ピザチーズ, 牛乳,とり肉,牛乳,豆 乳,生クリーム,あさり, ベーコン	コッペパン,油,じゃが いも,小麦粉,さとう,ご ま	たまねぎ,にんじん,ほん しめじ,こまつな,ほんし めじ,キャベツ,もやし, ホールコーン		596

・食材や学校行事の都合により、献立の変更がありますのでご了承ください。