



2月の予定献立表



日 曜 日	こ ん だ て		おもな材 料			エネルギー たん白質 g 塩分 g	ひとこと
			赤の食品	黄の食品	緑の食品		
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
2 月	マヨコーントースト 花野菜のシチュー ごま入りマカロニサラダ		牛乳 ハム ベーコン とり肉 白いんげん豆 豆乳 生クリーム 粉チーズ	胚芽食パン 卵無マヨネーズ 油 ジャガイモ 小麦粉 さとう シェルマカロニ ごま オリーブ油	ホールコーン クリームコーン 玉ねぎ パセリ にんじん しめじ ブロッコリー カリフラワー かぶ キャベツ きゅうり	607 24.7 2.3	はなやさいのシチュー プロッコリーとカリフラワーを使ったシチューです。
3 火	《節分献立》《5年生みそ汁献立》 ごはん ポリポリ大豆 鰯のかば焼き 白菜と茎わかめのお浸し ★真だくさんみそ汁		牛乳 大豆 いわし 茎わかめ おかか とり肉 油揚げ 豆ふ みそ	米 麦 でん粉 油 小麦粉 さとう ごま こんにゃく じゃがいも	しょうが 白菜 もやし にんじん 小松菜 大根 キャベツ えのき	637 29.3 2.3	ポリポリだいす 2がつ3かはせつぶんで す。だいすをたべるふう しゅうがあります。 5ねんせいが、かていか のじゅぎょうでかんがえ てくれたみそります。
4 水	豚キムチ丼 もやしのナムル ミヨック ネーブル		牛乳 ぶた肉 ハム 豆ふ わかめ	米 麦 油 さとう ごま ごま油 ジャガ芋 トック	玉ねぎ たけのこ にんじん ねぎ 白菜キムチ漬け チングンサイ ゼンまい もやし 小松菜 きゅうり しょうが にんにく えのき ネーブル	595 23.2 2.4	 あつあげにくみそかけ やいたあつあげに、にく みそをかけてたべます。
5 木	ごはん 厚揚げの肉みそかけ 小松菜とキャベツの炒めもの いろどり汁 みかん		牛乳 生揚げ とり肉 みそ ベーコン	米 麦 油 さとう でん粉 ごま こんにゃく じゃが芋	しょうが ねぎ たけのこ にら にんじん キャベツ もやし 小松菜 大根 しめじ みかん	575 23.6 2.1	6ねんせいが、かていか のじゅぎょうでかんがえ てくれた、こんだてで す。
6 金	《6年生献立》 ★ごはん ぶりの照り焼き キャベツとにんじんの和え物 おでん		牛乳 ぶり 茎わかめ とり肉 生揚げ ちくわ はんぺん さつま揚げ	米 麦 さとう でん粉 ごま 板こんにゃく じゃが芋 ちくわふ	しょうが キャベツ もやし にんじん 小松菜 大根 ごぼう	589 30.1 2.4	えいようバランスや、あ じ、みためなどをかんが えてつくってくれました。
7 土	《6年生献立》 ★わかめごはん 五目たまご焼き 小松菜の辛し和え 豚汁 みかん		牛乳 ぶた肉 炊き込みわかめ ちりめんじやこ とり肉 豆ふ たまご 油揚げ みそ わかめ	米 麦 油 さとう ジャガ芋	にんじん ねぎ しいたけ 小松菜 キャベツ もやし 大根 みかん	566 24.1 2.5	 カナペ・ビオセンナ ポテトサラダをはさんだ パンです。
10 火	《世界の料理：ポーランド》 カナペ・ビオセンナ ビゴス オニオンドレッシングサラダ		ハム ピザチーズ ぶた肉 ベーコン ウィンナー	コッペパン じゃが芋 卵無マヨネーズ 油 ごま さとう シェルマカロニ	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく マッシュルーム トマト缶 ピーマン ホールコーン きゅうり	557 22.9 2.5	 ビゴス ウィンナーやキャベツを つかったトマトあじのり ょうりです。
12 木	ごはん さばのから揚げ 小松菜のごま和え わかめのかきたま汁 デコポン		牛乳 サバ 豆ふ 卵 わかめ	米 麦 でん粉 油 さとう ごま じゃが芋	しょうが 小松菜 キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ 大根 デコポン	586 24.2 1.4	
13 金	《お楽しみ給食》 小松菜クリームスパゲッティ グリーンサラダ えどちゃんケーキ		牛乳 とり肉 豆乳 生クリーム 粉チーズ ツナ たまご	スパゲッティ 油 マーガリン 小麦粉 さとう バター チョコレート	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 小松菜 キャベツ きゅうり ブロッコリー ホールコーン	648 24.8 1.4	えどちゃんケーキ こまつながはいったケー キに、チョコレートをト ッピングします。
16 月	《郷土料理：鳥取県》 どんどろけ飯 ちくわ・ししゃも天ぷら キャベツの一昧醤油和え じゃぶ煮		牛乳 豆ふ 油揚げ ちくわ ししゃも ツナ とり肉 生揚げ	米 麦 油 さとう ごま 小麦粉 でん粉 ごま油	ごぼう しいたけ にんじん さやいんげん 小松菜 キャベツ もやし 大根 しめじ	611 27.4 2.2	 どんどろけめし とうふをいためて、ごは んにませこみます。
17 火	ホットドッグ イカとキャベツのフレンチサラダ マカロニスープ いちご		牛乳 ロングウィンナー イカ とり肉	コッペパン マーガリン 油 さとう ツイストマカロニ じゃが芋	キャベツ にんにく 玉ねぎ にんじん ホールコーン レモン汁 小松菜 いちご	555 23.4 2.5	 じやぶに とりにくや、はくさい・ なまあげなどをにたりよ うりです。
18 水	ごはん とりにく 鶏肉のそぼろ 焼き鮭のおろしかけ ひじきとツナの和え物 麻のあんかけ汁		牛乳 とり肉 大豆 サケ ひじき ツナ ぶた肉	米 麦 さとう ごま ごま油 板こんにゃく じゃが芋 でん粉 車麩	しょうが さやいんげん 大根 ホールコーン キャベツ もやし にんじん 白菜 えのき 小松菜	569 27.1 2.4	とりにくのそぼろ とりひきにく・ごま・い んげんをいためます。ご はんといっしょにたべま す。
19 木	チキンライス チーズ入りポテトオムレツ カリカリ大豆と海藻のごまドレサラダ アップル寒天		牛乳 とり肉 ベーコン ダイスチーズ たまご 大豆 茎わかめ ハム 粉寒天	米 麦 バター 油 ジャガ芋 さとう でん粉 ごま	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ 大根 ホールコーン ブロッコリー りんごジュース	600 23.9 1.6	アップルかんてん りんごジュースを、かん てんでかためてきりわ け、シロップとあえま す。

20	金	大豆入り五目ごはん わかさぎのごまがらめ じゃが芋とれんこんのきんぴら 白菜と豆腐のみぞ汁 りんご	牛乳 青大豆 とり肉 わかさぎ ぶた肉 油揚げ 豆ふ みそ	米 麦 油 さとう でん粉 ごま つきこんにやく じゃが芋 ごま油	ごぼう しいたけ だけのこ にんじん エリンギ れんこん 大根 白菜 ネギ 小松菜 りんご	585 25.1 2.2	だいすいりごもくごはん いろいろなぐざいがはい ったませごはんです。あ おだいすをつかいます。
24	火	にふた 煮豚チャーハン レバーと大豆の変わりごうみ 香味だれ 春雨サラダ 中華たまごスープ	牛乳 ぶた肉 豚レバー 大豆 みそ ハム とり肉 たまご	米 麦 油 さとう でん粉 はるさめ ごま油 ジャガ芋	しょうが しいたけ にんじん 葉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ だけのこ 白菜 小松菜	612 26.6 2.4	にふたチャーハン ぶたにくをちょうみりよ うでにて、あじをつけ、 チャーハンにします。
25	水	《たてわり班 給食》 ポークカレーライス 小松菜とひじきのサラダ フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 レンズ豆 大豆 ひじき ツナ 豆腐	米 麦 油 バター 小麦粉 じゃが芋 さとう ごま 白玉粉	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり パイン缶 みかん缶 黄桃缶 りんご	663 23.8 2.0	たてわりはんきゅうしょくです。たてわりはんの メンバーできゅうしょくをたべます。
26	木	ごはん ごま昆布ふりかけ 鰯の照り焼き 小松菜と揚げあさりのピリ辛和え 豆腐のみぞ汁 ネーブル	牛乳 おかか 塩昆布 さわら あさり 油揚げ 豆ふ みそ わかめ	米 麦 油 さとう ごま でん粉 油 さつま芋 ごま油	しょうが 小松菜 キヤベツ にんじん 玉ねぎ 大根 白菜 えのき ネーブル	568 26.2 2.0	ごまこんぶふりかけ しおこんぶ・おかか・ご まをつかって、ふりかけ をつくります。
27	金	《二之江ベーカリー》 小松菜入り丸パン チリコンカン にんじんとツナのサラダ バナナ	牛乳 大豆 白いんげん豆 ぶた肉 ベーコン 生クリーム ツナ	小麦粉 さとう バター オリーブ油 じゃが芋 ごま 油	小松菜 にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム バセリ キヤベツ きゅうり レモン汁 バナナ	615 25.2 2.0	こまつないまるパン こんげつのにのえベーカ リーです。こまつなや、 ごま・じゃがいもがはい ったパンです。
牛乳は毎日つきます。 ★都合により、献立の一部、食材が変更になる場合があります。 ご了承ください。				平均栄養価 エネルギー たんぱく質 塩分	596 k c a l 25.3 g 2.1 g		

こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標

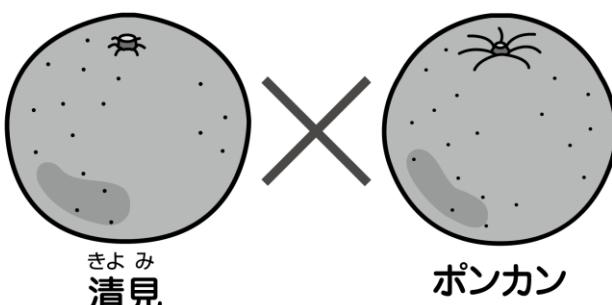
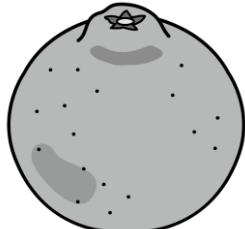
『なごやかに食事をしよう』

お つ きゅうしょく た
落ち着いて 給食 を食べることができますか。

しょくじ かんきょう ととの あじ た
食事にふさわしい環境を整えて、味わって食べましょう。



しらぬい



きよみ 清見
みやがわわせ うんしゅう
清見は「宮川早生(温州みかん)」と「トロ
ビタオレンジ」の交雑種、ポンカンはインド
が原産とされる柑橘類です。

ふゆ くだもの ていばん 冬の果物の定番「みかん」をはじめ、柑橘類には味わいの
こと ひんしゅ 異なるたくさんの品種があります。

しらぬい(不知火)は、「清見」と「ポンカン」の交雑種で、
はっしょう ち くまもとけんうとぐんしらぬひまち げんさい う き し
発祥の地である熊本県宇土郡不知火町(現在は宇城市)の
ちめい な した 地名にちなんで、名づけられました。「デコポン」の名でも親
きんねんにんき かんきつるい ぶぶん で ぱ どくとく
しまれる近年人気の柑橘類で、ヘタの部分が出っ張った独特
かたち かじゅう ふく のうこう あまみ とくちょう て
な形と、果汁をたっぷり含み、濃厚な甘味が特徴です。手
かわ なか うすかわ まく うす
で皮がむきやすいくことと、中の薄皮(じょうのう膜)が薄く
た にんき りゆう おんだん きこう この おも
て食べやすいことも人気の理由です。温暖な気候を好み、主な
さんち くまもとけん えひめけん わかやまけん けん ぜんしゅうかくりょう
産地は熊本県、愛媛県、和歌山県で、この3県で全収穫量の
わりいじょう し
6割以上を占めています※。

なお、「デコポン」は熊本県果実農業協同組合連合会の
とうろくしょひょう とうど さん きじゅん み
登録商標で、糖度やクエン酸などの基準を満たしたものだ
な はんぱい
けがこの名で販売されます。
のうりんすいさんしょう れいわ ねんさんとくさんかじゅせいさんどうたいとうちょうさ
※農林水産省「令和4年産特産果樹生産動態等調査」