



2月のよていこんだてひょう



令和4年度

※材料入荷などの都合により、予定献立を変更することがあります。ご了承ください。

佐倉市立印南小学校

| ひにち | ようび | こんだて | | おもなざいりょう | | | えいようか | |
|-----|-----|-----------------|--|---|--|--|-------------|-------|
| | | しゅしょく | おかず・デザート | からだをつくる(あか) | からだのちようしをととのえる(みどり) | ねつやちからのもとなる(きいろ) | エネルギー(kcal) | しつ(g) |
| 1 | 水 | むぎごはん | ぶたにくとうずらのしょうゆにいかくんサラダりんご(2しゅるい) | ぎゅうにゅう ぶたにく とうずらたまご いか | だいこん きゅうり キャベツ セロリ りんご | こめ むぎ さとう あぶら こんにやく | 639 | 21.1 |
| 2 | 木 | むぎごはん | マーボー豆腐 ナムル スイートスプリング(かんきつい) | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム | たまねぎ にんじん ねぎ たらけのこ しいたけ もやし ほうれんそう スイートスプリング | こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま | 635 | 22.1 |
| 3 | 金 | さつまいもごはん | イワシのさんがやき ほうれんそうのソテー オリジナルみそしる | ぎゅうにゅう イワシ とりにく みそ わかめ | ほうれんそう ねぎ コーン にんじん ごぼう | こめ さつまいも さといも かたくりこ さとう あぶら ごま | 596 | 18.9 |
| 6 | 月 | テーブルロール(いちごジャム) | マカロニのクリームにハムとキャベツのマリネ | ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ | たまねぎ にんじん ブロッコリー とうみょう キャベツ | パン ジャム さとう マカロニ あぶら こむぎこ バター | 694 | 24.8 |
| 7 | 火 | むぎごはん | アジフライ レンコンサラダ こまつなのみそしる ぼんかん | ぎゅうにゅう アジ とうふ あぶらあげ ハム みそ | レンコン きゅうり もやし こまつな ねぎ えのき ぼんかん | こめ むぎ さとう あぶら ごま パンこ ノンエッグマヨネーズ | 646 | 21.2 |
| 8 | 水 | ぶたたまどん | なのはなあえ ヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご のり ヨーグルト | たまねぎ にんじん はねぎ しいたけ もやし コーン なのはな ほうれんそう | こめ むぎ ふ さとう かたくりこ ごま | 648 | 16.8 |
| 9 | 木 | むぎごはん | とうふナゲット かぼちゃのガーリックソテー はくさいとぶたにくのスープ | ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく | かぼちゃ ブロッコリー パセリ ねぎ はくさい にんじん こまつな | こめ むぎ かたくりこ あぶら | 626 | 20.6 |
| 10 | 金 | むぎごはん(ふりかけ) | とりにくとこんにやくのものごまジャコあえカラフルゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ みそ かつおぶし のり | にんじん ごぼう だいこん しいたけ いんげん キャベツ セロリ きゅうり | こめ むぎ さとう あぶら こんにやく ごま ゼリー | 621 | 18.7 |
| 13 | 月 | むぎごはん | コーンフレークチキン きりぼしだいこんのサラダ かぶのみそしる オレンジ | ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム とうふ あぶらあげ みそ | きりぼしだいこん にんじん きゅうり キャベツ かぶ こまつな オレンジ | こめ むぎ コーンフレーク さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ | 612 | 18.8 |
| 14 | 火 | ドライカレー | ABCマカロニスープ ハートのプリン | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず | たまねぎ ピーマン コーン トマト キャベツ にんじん こまつな しめじ | こめ むぎ あぶら カレールウ マカロニ プリン | 680 | 21.0 |
| 15 | 水 | みそラーメン | あげじゃがまる りんご | ぎゅうにゅう ぶたにく とうずらたまご なたと みそ しるはなまめ チーズ たまご | にんじん もやし ねぎ こまつな りんご | ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも かたくりこ | 562 | 19.9 |
| 16 | 木 | むぎごはん | なまあげとだいこんのもの ツナマヨあえ おふラスク | ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ツナ | だいこん にんじん きくらげ こなつな もやし | こめ むぎ しらたき さとう あぶら ふ とうにゅうバター ノンエッグマヨネーズ | 643 | 25.5 |
| 17 | 金 | むぎごはん | サケのからあげにたまソース ひじきのマリネ きのコスープ ひとくちゼリー | ぎゅうにゅう サケ ひじき ハム チーズ ぶたにく | たまねぎ にんじん きゅうり えのき エリンギ しめじ はくさい | こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ゼリー | 628 | 19.0 |
| 20 | 月 | ぶたキムチどん | うめおかかサラダ さつまいものみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ | はくさい たまねぎ はねぎ にんじん キャベツ きゅうり うめぼし だいこん ブロッコリー こまつな | こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら さつまいも あぶら | 628 | 18.9 |
| 21 | 火 | セルフフィッシュバーガー | (タラフライ・キャベツのマリネ) はるさめいりにくだんごスープ はるみ(かんきつい) | ぎゅうにゅう タラ とりにく | キャベツ にんじん ねぎ きくらげ こなつな もやし はねぎ はくさい はるみ | パン あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら | 609 | 21.4 |
| 22 | 水 | むぎごはん | とりのからあげ いそあえ とんじる てづくりはちみつレモンゼリー | ぎゅうにゅう とりにく のり ぶたにく みそ | チンゲンサイ えのき にんじん だいこん ねぎ ごぼう レモン | こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さといも こんにやく ナタデココ | 686 | 20.1 |
| 24 | 金 | ふゆのこんさいカレーライス | グリーンサラダ アセロラミルクゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ | たまねぎ にんじん だいこん レンコン ごぼう キャベツ ブロッコリー きゅうり | こめ むぎ さつまいも カレールウ あぶら ゼリー | 688 | 21.6 |
| 27 | 月 | むぎごはん | ブリのてりやき こんぶサラダ こじる | ぎゅうにゅう ブリ こんぶ ハム だいず とりにく あぶらあげ みそ | きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ | こめ むぎ さとう はるさめ ごま あぶら さといも | 653 | 23.6 |
| 28 | 火 | むぎごはん | やき豆腐のにものみずなどツナのあえもの さつまポテト | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ かつおぶし | たまねぎ にんじん はくさい しいたけ みずな キャベツ | こめ むぎ しらたき ふ さとう ごま さつまいも | 657 | 19.3 |

今月の献立から

3日(金) 6年生が家庭科の授業で考えた、おすすめ献立第2弾です。節分にちなみ、鬼の苦手な鱈を使ったメニューを考えてくれました。また、20日(月)に第3弾、22日(水)に第4弾がありますので、楽しみにしててください！

16日(木) 今月の朝ベジレシピは「ツナマヨあえ」です。いろいろな野菜で作れますので、ぜひ朝食に取り入れてみてください。(レシピは裏面に掲載)

27日(月) 今月の郷土料理は富山県です。水揚げの多い『ブリ』や、消費量の多い『昆布』を使ったメニューと、すりつぶした大豆が入った『呉汁』を取り入れました。

～今月の地場産～
佐倉市産:米(めしあがれ)、人参、さつま芋、蓮根、長葱、大根、白菜、小松菜
四街道市産:きくらげ 八街産:ごぼう

| | | | | |
|---------------------|-------|---------|-------|------|
| 学校給食摂取基準 (3.4年生) | エネルギー | 650kcal | 1か月平均 | 639 |
| | たんぱく質 | 26.8g | | 26.8 |
| | 脂質 | 18.1g | | 20.7 |
| | 食塩相当量 | 2.0g | | 2.2 |

※保護者の皆様へ※
佐倉市の補助事業により、令和5年1月分から3月分の学校給食費の引き落としは停止しています。ただし、第3子以降学校給食補助金の申請をされた方は、通常通り引き落としを行い、年度末に指定口座へ補助金が振り込まれます。
2月は3月分も合わせて10,000円が引き落としされます。振替日(2月8日・再振替20日)の前日までに、入金をお願いいたします。