



2月 よていにこんだてひょう

ちくひょう かんしゃ た 2月の目標：感謝して食べよう

主な材料（おもなざいりょう）

栄養量
(小学校 中学年)

日	曜日	献立（こんだて）			からだをつくる しょくひん <あか>	たいおんやちからに なるしょくひん <き>	からだのちょうしを ととのえるしょくひん <みどり>	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)
		ぎゅう にゅう	しゅしょく	おかず				
2	月		むぎごはん	ふたざら（セルフどんぶり） ひじきのにもの でづくりぶどうゼリー	ふたにく たいす ひじき とりにく あぶらあげ かんてん ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ぶどうジュース	しょうが たまねぎ こまつな しらたき にんじん こんにゃく	682 28.5 20.3 2.8
3	火		そぼろごはん	もやしのピリからあえ すまじる しゃりしゃりまめ	とりにく とうふ かまぼこ たいす こんぶ あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう こまあぶら でんぶん あぶら	しょうが えだまめ もやし にんじん ほうれんそう しめじ	592 25.9 18.9 2.6
4	水		ごはん	てづくりシウマイ ホイコロー ヨーグルト	ふたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こまあぶら シユウマイのかわ あぶら	ねぎ れんこん ほししいだけ しょうが にんじん ビーマン キャベツ にんにく	695 29.8 21.8 1.9
5	木		ごはん	佐賀県(さがけん)のきょうどりょうり	モーカサメ のり とうふ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう さといも でんぶん	ほうれんそう えのき にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ほししいだけ	598 25.1 14.8 2.4
6	金		セサミ トースト	ブロッコリーとツナのサラダ ABCトマトスープ	ツナ だいす ベーコン ぎゅうにゅう	パン マーガリン バター こま さとう あぶら じゃかいも マカロニ オリーブオイル	ブロッコリー キャベツ コーン にんじん たまねぎ セロリ トマト にんにく	707 25.1 33.2 2.4
9	月		むぎごはん	うのはな（セルフどんぶり） とんじる はるみ	とりにく おから あぶらあげ ふたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう さといも あぶら	にんじん ほししいだけ しらたき ねぎ ねぎ たいこん ごぼう こんにゃく はるみ	585 24.2 17.4 2.1
10	火		ジャンバラヤ	マカロニサラダ やさいスープ キャンティチーズ	とりにく ツナ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら マカロニ マヨネーズ	にんにく たまねぎ ビーマン パブリカ きゅうり にんじん キャベツ セロリ	602 21.8 22.6 2.1
11	水	建国記念の日(けんこくねんのひ)						
12	木		きなこ トースト	ブロッコリーのクリームに フレンチサラダ	きなこ とりにく ハム ぎゅうにゅう	パン マーガリン バター さとう あぶら じゃかいも こめこ	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン	649 23.9 28.1 2.2
13	金		ビビンバ	トックのスープ ココアプリン	ふたにく みそ たまご とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう こま トック なまクリーム	にんにく にんじん もやし こまつな きりぼしだいこん ほししいだけ ねぎ しょうが	713 27.3 25.8 2.6
16	月		むぎごはん	ふたにくのネギしおいため（セルフどんぶり） ほうれんそうのちゅうかサラダ おふلاスク	ふたにく ハム ぎゅうにゅう	こめ むぎ こまあぶら でんぶん さとう やきふ バター	にんにく にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ もやし にら レモンかじゅう コーン	661 24.9 22.5 2.0
17	火		ごはん	こうやどうふのあげに なっとうあえ タマゴプリン	こうやどうふ とりにく なっとう かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう プリン	たいこん にんじん いんげん ほししいだけ こまつな キャベツ ねぎ	699 30.4 21.6 1.4
18	水		ごはん	さばのカレー焼き おかかサラダ だいこんのべっこうに ポンカン（かんきつ）	さば かつおぶし ふたにく ぎゅうにゅう	こめ こま さとう あぶら でんぶん	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん こまつな ポンカン	655 30.3 21.5 2.5
19	木		むぎごはん	あつあげのみそいため こしきあえ ひとくちアソロゼリー	ふたにく あつあげ みそ ハム ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こまあぶら ゼリー	にんにく しょうが にんじん ほししいだけ たけのこ はくさい チンゲンサイ こまつな だいこん コーン	613 24.2 20.3 1.6
20	金		コッペパン (いちごジャム)	チキンのトマトに ごぼうサラダ	とりにく ハム ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう こまあぶら こま マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト いんげん ごぼう きゅうり コーン	588 26.0 18.9 2.4
23	月	天皇誕生日(てんのうたんじょうび)の振替休日(ふりかえきゅうじつ)						
24	火		キムチ チャーハン	イカのからあげネギソース わかめとたまごのスープ でづくりはちみつレモンゼリー	やきふた イカ わかめ とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら こまあぶら でんぶん さとう こま はちみつ	こまつな ねぎ にんじん にら にんにく キムチ しょうが コーン レモンかじゅう	643 25.4 16.1 2.9
25	水		むぎごはん	キーマカレー（セルフどんぶり） はなやさいのサラダ きよみ（かんきつ）	ふたにく だいす ハム ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ルウ マヨネーズ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり グリンピース カリフラワー ブロッコリー コーン きよみ	694 25.7 25.2 1.6
26	木		ごはん	5-1 小野 サヴァアナさんが考えたみそしる どりのはちみつしおこうじやき はくさいのこんぶあえ ふたしゃぶじる	とりにく しおこんぶ ふたにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら ルウ こまあぶら じゅがいも しらたま	きゅうり にんじん はくさい キャベツ	638 25.3 19.9 2.5
27	金		しょうゆ ラーメン	きりぼしだいこんのあえもの マーラーカオ	ふたにく ツナ たまご ぎゅうにゅう	ラーメン あぶら こまあぶら さとう ミックスコ	にんにく しょうが にんじん もやし きくらげ にら きりぼしだいこん キャベツ ほうれんそう	698 29.0 20.2 2.2

*材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。
*パンは、小麦、乳を使用しております。

“5年生のみそしる”が給食に登場！

5年生が家庭科で、日本の伝統的な食文化「ご飯とみそしる」について学習し、栄養満点のみそしるを考えてくれました。その中から1品が26日の給食に登場します！お楽しみに♪

★今月の給食より★

- ・3日…節分とは、「健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日です。邪気祓いとして、豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。
- ・5日…今月の郷土料理は佐賀県の「のっぺじる」です！
- ・13日…2月14日はバレンタインデーです。
トックがハート型になっているかも☆

<給食費のお知らせ>

★2月の振替日は、5日(木)です。
(2か月分 10,000円)

※2月は再振替を行いませんので、口座残高の確認をお願いいたします。

平均値

650

26.2

21.6

2.2

基準値

(文部科学省)

650

26.8

18.1

2.0未満