



2月のよていこんだてひょう

こんげつのもくひょう: たのしくなごやかなかいしよくをしよう



日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
3	月	○節分献立○ ごはん ぎゆうにゆう いわしのみりんぼし ひじきのいりに きのこじる いりだいず	ごはん あぶら さとう	ぎゆうにゆう いわし ひじき あぶらあげ さつまあげ とうふ さばぶし だいず	グリンピース にんじん えのきたけ しめじ なめこ	601	29.0
4	火	ごはん ぎゆうにゆう ぶたにくのしょうがやき しそふうみあえ じゃがいものみそしる	ごはん じゃがいも	ぎゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ とうふ さばぶし	しょうが きゅうり キャベツ しそ にんじん だいこん ねぎ	595	24.7
5	水	ごはん ぎゆうにゆう にくじゃが おひたし パインアップル(かんづめ)	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく	にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな もやし パインアップル(缶)	601	19.6
6	木	まるパン ぎゆうにゆう はくさいのクリームに にんじんサラダ	パン じゃがいも あぶら	ぎゆうにゆう ベーコン チーズ クリーム	はくさい にんじん たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ とうもろこし	580	19.0
7	金	わかめごはん ぎゆうにゆう ささかまぼこのいしがきあげ きんぴらごぼう あおなとだいこんのみそしる	ごはん さとう こむぎこ ごま あぶら	わかめ ぎゆうにゆう ささかまぼこ とうふ さばぶし	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	602	22.0
10	月	チキンライス ぎゆうにゆう かぼちゃのコロッケ ちゅうかスープ	ごはん パター パンこ あぶら ごま	とりにく ぎゆうにゆう	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース マッシュルーム かぼちゃ だいこん はくさい ほししいたけ こまつな しょうが	589	17.3
11	火	建国記念の日					
12	水	あぶらふどん(ごはん あぶらふどんのぐ) ぎゆうにゆう ごもくうめん	ごはん あぶらふ さとう うめん	ぎゆうにゆう たまご とりにく あぶらあげ さばぶし	グリンピース ほししいたけ たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	584	22.6
13	木	くるしよくパン ぎゆうにゆう とりにくのバジルソースやき コールスロー やさいスープ	パン あぶら	ぎゆうにゆう とりにく ベーコン	にんにく にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	584	25.0
14	金	ガーリックライス ぎゆうにゆう ヤンソンさんのゆうわく えのきりコンソメスープ	ごはん パター じゃがいも あぶら	ベーコン ぎゆうにゆう まぐるあぶらづけ クリーム	たまねぎ にんじん にんにく えのきたけ	671	21.0
17	月	ごはん ぎゆうにゆう マーボーとうふ ナムル オレンジ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく	にんじん ねぎ ほししいたけ ほうれんそ う もやし オレンジ	601	26.4
18	火	ごはん ぎゆうにゆう あげぎょうざ(2こ) はるさめサラダ はくさいとメンマのスープ	ごはん こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく	キャベツ なら にんにく しょうが きゅうり にんじん もやし はくさい めんま ねぎ ほししいたけ	586	17.3
19	水	○熊本県の郷土料理 だご汁○ ごはん ぎゆうにゆう てりやきとうふハンバーグ すきこんぶのものにもの だごじる せわりコッペパン ぎゆうにゆう	ごはん パンこ さとう でんぶん あぶら こむぎこ さといも	ぎゆうにゆう とうふ とりにく こんぶ さつまあげ あぶらあげ さばぶし	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ	675	29.1
20	木	ポイドフランクフルトソーセージ ゆでキャベツ ミネストローネ	パン じゃがいも	ぎゆうにゆう フランクフルトソーセージ ベーコン だいず	キャベツ にんじん たまねぎ トマト	601	22.4
21	金	ごはん ごましお ぎゆうにゆう さばのたつたあげ きりぼしだいこんのいりに かきたまじる	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゆうにゆう さば あぶらあげ たまご とうふ さばぶし	しょうが きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ ほうれんそう ねぎ	674	26.3
24	月	振替休日					
25	火	ひじきごはん ぎゆうにゆう もやしのちゅうかサラダ とんじる	ごはん あぶら さとう ごま さといも	ひじき あぶらあげ だいず ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ さばぶし	にんじん もやし きゅうり ごぼう だいこん ねぎ はくさい	602	25.9
26	水	ごはん ぎゆうにゆう ししやもフライ(2はん) ピリからきゅうり とうふのみそしる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう ししやも とうふ あぶらあげ さばぶし	きゅうり もやし にんじん ねぎ はくさい	596	19.3
27	木	こめこげんまいハニーパン ぎゆうにゆう やきうどん サンラータン	パン こめこ はちみつ うどん あぶら でんぶ ん	ぎゆうにゆう ぶたにく ハム たまご	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン ほししいたけ たけのこ ねぎ チンゲンサイ	588	28.6
28	金	○6年生を送る会○ ごはん ぎゆうにゆう チキンカレー フレンチサラダ チョコレートムース	ごはん じゃがいも あぶら チョコレートムース	ぎゆうにゆう とりにく だいず チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	716	21.6

食のことわざ

みそに入れた塩はよそには行かぬ

他人のために手助けしたことは、その時は無駄なことのように思えても結局は自分のためになるという意味。みそを仕込む時にはたくさんの塩を入れますが、やがてその塩はなじんで見分けられなくなり、みその味をととのえるのに役立っているため。

本校3・4年生の1回あたりの

学校給食摂取基準

・エネルギー 650kcal

・たんぱく質 21.1~32.5g

