

[2がつこんだてよてい表]



2024年 2月

1(小学校)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 しお相当量
1月	むぎごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ,むぎ			648 kcal
	たかなごはんのぐ	○	しらすほし,やきふたACD	ごま,ごまあぶら,さんおんとう	たかなづけ	しょうゆ	26.8 g
	おとうふしゅうまい		(とうふ,とうにゅう,イトヨリ,ひじき)	(こむぎこA,でんぷん,さとう,あぶら)	(たまねぎ,にんじん,えだまめ,コーン)	(しお,こしょう)	24.4 g
	ちゅうかに		ぶたにく,うずらたまごC	じゃがいも,さんおんとう,あぶら,ごまあぶら,でんぷん	にんじん,たまねぎ,はくさい,しいたけ,たけのこ,えだまめ	とりがら,みりん,しょうゆ	2.1 g
2月	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			644 kcal
	いわしのしょうがに		(いわし)	(さとう,でんぷん)	(しょうが)	(しょうゆ,みりん,しお)	25.8 g
	きりぼしだいこんのぶくめに とうにゅういりまるやかみ そしる	○	さつまあげ あぶらあげ 郷土料理	こんにやく,ごま,さんおんとう,ごまあぶら,あぶら	にんじん,いんげん,きりぼしだいこん,しいたけ	さけ,みりん,しょうゆ	23.5 g
	せつぶんまめ		あつあげ,わかめ,みそ,とうにゅう		たまねぎ,はくさい,えのきたけ,にんじん,ねぎ	にぼしだし	2.2 g
5月	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			600 kcal
トマトオムレツ	○	(たまごC,ぶたにく)	(さとう,あぶら)	(トマト,たまねぎ,にんじん,にんにく)	(ワイン,ケチャップ,しお,コンソメ)		22.3 g
ツナサラダ		まぐろみずに	やさしいつばいドレッシング	にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン	しお	22.7 g	
ポトフ		とりにく,ウインナー	じゃがいも,あぶら	にんじん,たまねぎ,だいこん,しめじ,きぬさや	しお,やさしいブイオン,こしょう	1.8 g	
6月	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			608 kcal
	いろどりやさいのメンチカツ	○	(とりにく,ぶたにく)	あぶら (ばんこA,でんぷん,さとう,こめこ)	(にんじん,えだまめ,たまねぎ,コーン,キャベツ,しょうが)	(こしょう) ウスターソース,ケチャップ,しょうゆ	23.6 g
	いそかあえ		きざみのり	さんおんとう	はくさい,ほうれんそう,にんじん	しょうゆ,しお	18.6 g
こうやとうふのうまに		とりにく,こうやとうふ	さといも,こんにやく,さんおんとう,あぶら	だいこん,にんじん,れんこん,しいたけ,いんげん	みりん,さけ,しょうゆ,かつおぶし	1.4 g	
7月	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			601 kcal
	とりのパプリカやき	○	とりにく	こむぎこA		さけ,しお,こしょう	25.7 g
	ジャーマンポテト		ウインナー,チーズD	じゃがいも,バターD	たまねぎ,にんじん	パプリカ粉,やさしいブイオン,しお,こしょう	21.2 g
やさいスープ		とりにく	スパゲティA,あぶら	にんじん,たまねぎ,はくさい,だいこん,ブロッコリー	しお,やさしいブイオン,こしょう	1.5 g	
8月	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			613 kcal
	かしわめしの具	○	とりにく	こんにやく,さんおんとう,あぶら	にんじん,いんげん,ごぼうしいたけ	みりん,さけ,しょうゆ	26.4 g
	タラとやさいのごまがらめ		(スケソウダラ)	でんぷん,あぶら,ごま,さんおんとう,ごまあぶら,こめこ	しょうが,たまねぎ,にんじん,しめじ,えだまめ	さけ,しょうゆ,しお,こしょう,みりん	18.7 g
はるさめじる		(とりにく)	はるさめ,ごまあぶら (でんぷん,ばんこA,さとう)	たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん (にんじん,たまねぎ)	さけ,しょうゆ,しお,こんぶだし,かつおぶし	1.9 g	
9月	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			596 kcal
	ぶたにくのしょうが炒め	○	ぶたにく	さんおんとう,でんぷん,あぶら	たまねぎ,しょうが	さけ,みりん,しょうゆ	24.5 g
	れんこんサラダ		牧島小5年生おすすめみそ汁	ごまドレッシングC	れんこん,きゅうり,にんじん,コーン	しお	17.8 g
けんこうによくえいようバランスがよいあったかいみそしる		みそ	こんにやく,じゃがいも,さつまいも	ねぎ,たまねぎ,だいこん	にぼしだし	1.7 g	
13月	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			602 kcal
	さんまのかんろに	○	(さんま)	(さとう,でんぷん)		(しょうゆ,みりん,しお,はちみつ)	25.9 g
	はくさいのそくせきづけ		郷土料理	さんおんとう	はくさい,にんじん,ゆず	す,しお,しょうゆ	17.1 g
にくじゃが		ぶたにく	じゃがいも,こんにやく,さんおんとう,あぶら	にんじん,たまねぎ,しいたけ,いんげん	さけ,みりん,しょうゆ,かつおぶし	1.6 g	
14月	むぎごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ,むぎ			632 kcal
	そぼろどんのぐ	○	とりにく, (たまごC)	さんおんとう,あぶら (さとう,でんぷん,あぶら)	しょうが,にんじん,しいたけ,えだまめ	みりん,しょうゆ (しお,しょうゆ,かつおぶし,にぼしだし)	25.8 g
	かぼちゃさつまいもコロツケ		(ぶたにく,とうにゅう)	あぶら (さつまいも,じゃがいも,ばんこA,さとう)	(かぼちゃ,にんじん,ほうれんそう,たまねぎ)	(ワイン,しお,こしょう)	23.6 g
けんちんじる		とうふ	さといも,こんにやく	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	しょうゆ,みりん,こんぶだし,かつおぶし	1.6 g	
15月	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			571 kcal
	ハンバーグのソースかけ	○	(ぶたにく,とりにく)	さんおんとう,でんぷん (でんぷん)	たまねぎ,エリンギ,にんじん (たまねぎ)	みりん,しょうゆ (しお)	20.2 g
	イタリアンサラダ			オリーブあぶら,さんおんとう	キャベツ,きゅうり,パプリカ	す,レモンかじゅう,しょうゆ,こしょう,しお	19.1 g
クリームスープ		ベーコン,いんげんA-スト,ぎゅうにゅうD,だし,ぶんにゅうD	あぶら	にんじん,たまねぎ,かぶ,だいこん,しめじ,チンゲンサイ	やさしいブイオン,しお,こしょう	1.4 g	

〔 2がつこんだて よてい表 〕

2024年 2月

2(小学校)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 しお相当量
16 金	わかめごはん		わかめ <ぎゅうにゅうD>	こめ		しお	610 kcal
	ししゃものフライ	○	(ししゃも)	あぶら (こむぎこA, でんぷん, ぼんこA)		(しお)	23.9 g
	にびたし		しらすぼし, とうふ, あぶらあげ	あぶら, さんおんとう	はくさい, こまつな	しょうゆ	20.8 g
	ぐうどん		とりにく	うどんA, さといも	たまねぎ, だいこん, にんじん, ねぎ	しょうゆ, にぼしだし, こんぶだし	2.1 g
19 月	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			644 kcal
	さばのごまころもやき	○	さば	ごま, あぶら	しょうが	みりん, さけ, しょうゆ	27.3 g
	おからサラダ		おから, チーズD, ロースハム	たまごぬきマヨネーズ, さんおんとう	きゅうり, たまねぎ, にんじん	しょうゆ, りんごす, しお, こしょう	28.0 g
	なめこだいこんのみそしる		とうふ, みそ		だいこん, たまねぎ, なめこ, ねぎ	にぼしだし	2.0 g
20 火	むぎごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ, むぎ			622 kcal
	はるまき	○	(ぶたにく)	(こむぎこA, こめ, でんぷん, はるさめ, さとうあぶら)	(にんじん, たまねぎ, しょうが, しいたけ, きゃべつ)	(しょうゆ, しお)	20.6 g
	ホイコーロー		ぶたにく, みそ	さんおんとう, でんぷん, あぶら, ごまあぶら	しょうが, にんにく, きゃべつ, たけのこ, にんじん, ピーマン	さけ, しょうゆ	24.6 g
	かにたまスープ		かにかまぼこ, たまごC	ごまあぶら, でんぷん	たまねぎ, にんじん, しめじ, きぬさや	とりがら, しお, こしょう, しょうゆ	1.5 g
21 水	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			610 kcal
	とりにくのきのこあんかけ	○	とりにく, かにかまぼこ	こむぎこA, でんぷん, あぶら, さんおんとう	たまねぎ, えのきたけ, しめじ, えだまめ	しお, こしょう, す, しょうゆ	29.6 g
	ひじきのいために		ひじき, ぶたにく, だいず	こんにやく, さんおんとう, あぶら	にんじん, ささごぼう, いんげん	さけ, みりん, しょうゆ	19.5 g
	つみれじる		(トビウオ)	(でんぷん)	たまねぎ, はくさい, にんじん, こまつな	しお, しょうゆ, さけ, こんぶだし, かつおぶし	2.2 g
22 木	むぎごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ, むぎ			630 kcal
	ポークカレー	○	ぶたにく	じゃがいも, あぶら	にんじん, たまねぎ, にんにく, しょうが, トマト	カレールー, チャツネ, ケチャップ, ウスターソース	18.5 g
	フルーツミックス			アセロラジュレ	みかんかん, パインかん, ももかん, パナナ		17 g
						1.9 g	
26 月	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			603 kcal
	ちくさやき	○	(たまごC, とりにく, チーズD)	(さとう, でんぷん, あぶら)	(にんじん, たまねぎ, ほうれんそう, しいたけ)	(かつぶしエキス, しょうゆ, しお)	22.9 g
	アーモンドあえ			アーモンド, さんおんとう	はくさい, きゅうり, にんじん	しょうゆ, しお	18.8 g
	ちくぜんに		とりにく, さつまあげ	こんにやく, さといも, さんおんとう, あぶら	にんじん, ごぼう, れんこん, だいこん, しいたけ, いんげん	かつおぶし, さけ, みりん, しょうゆ	1.7 g
27 火	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			699 kcal
	ホキフライ	○	(ホキ)	あぶら (ぼんこA, こむぎこA, でんぷん)		(しお)	23.2 g
	コールスローサラダ		ローズハム	たまごぬきマヨネーズ	きゅうり, きゃべつ, パプリカ	しょうゆ, しお	26.2 g
	パンブキンポタージュ		ベーコン, ひよこまめ, ぎゅうにゅうD, なまクリームD	あぶら	たまねぎ, にんじん, パセリ, かぼちゃ	しお, こしょう, ホワイトルー, ホワイトベース	1.6 g
28 水	むぎごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ, むぎ			600 kcal
	ぶたどんのぐ	○	ぶたにく	さんおんとう, あぶら, ごまあぶら, でんぷん	しょうが, にんじん, たまねぎ, しめじ	オイスターソース, しょうゆ	26.4 g
	ごまあえ		あぶらあげ	ごま, さんおんとう	ほうれんそう, はくさい, にんじん	しょうゆ, しお	20.1 g
	さつまいのみそしる		わかめ, あつあげ, みそ	さつまいも	だいこん	にぼしだし	1.9 g
29 木	ごはん		<ぎゅうにゅうD>	こめ			609 kcal
	たこめしのぐ	○	あぶらあげ, たこ	ごま, さんおんとう	にんじん, えだまめ, しょうが	みりん, しょうゆ	26.2 g
	はたはたのからあげ		(はたはた)	あぶら(でんぷん)		(しお)	17.3 g
	すましじる		とうふ, (イトヨリ) わかめ	(でんぷん, さとう, あぶら)	にんじん, たまねぎ, こまつな, えのき	しお, しょうゆ, こんぶだし, さけ, かつおぶし, (みずあめ, みりん)	1.9 g
	ヨーグルト		ソフールD				

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】 * 該当食品の右横に表示 A:小麦 B:そば C:卵 D:乳・乳製品 E:落花生 F:えび、かに
 ※調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。
 ※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。
 ★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性があります。

はしの持ち方レッスン!

えんぴつをもつように
1本をもつように



点線の部分に
もう1本を入れる



上のはしだけを
うごかす

