

[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	赤の仲間口 血や肉になる	黄の仲間口 熱や力の元になる	緑の仲間口 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 木	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		しらすぼし,やきぶた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)	(ごむぎこA,でんぶん,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, でんぶん	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 金	ごはん	行事食 : 節分		<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,でんぶん)	(しょうが)	(しょうゆ,みりん,しお)	25.8 g	
	きりほしたいこんのふくめ に とうにゅういりまろやかみ ぞしる		さつまあげ あぶらあげ 郷土料理	こんにゃく,ごま,さんおんとう,ごまあぶら, あぶら	にんじん,いんげん,きりほしたいこん,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	にほしだし	2.2 g	
5 月	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>		豆まき		g	
	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	やさしいいっぱいドレッシング	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,やさいブイヨン,こしょう	1.8 g	
6 火	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 (ぱんこA,でんぶん,さとう,こめこ) さんおんとう	(にんじん,えだまめ,たまねぎ,コーン, キヤペツ,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い		とりにく,こうやとうふ	さといも,こんにゃく,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 水	ごはん	ハッピーにんじん		<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 パプリカ粉	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	やさいブイヨン,しお,こしょう	21.2 g	
	やさいスープ		とりにく	スペゲティ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,やさいブイヨン,こしょう	1.5 g	
8 木	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	こんにゃく,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)	でんぶん,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 (でんぶん,ぱんこ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 金	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>		こめ		596 kcal	
	ぶたにくのしょうが少め		ぶたにく	さんおんとう,でんぶん,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つかいみそしる		みそ	こんにゃく,じゃがいも,さつまいも	ねぎ,たまねぎ,だいこん	にほしだし	1.7 g	
13 火	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,でんぶん)		(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	す,しお,しょうゆ	17.1 g	
	にくじやが		ぶたにく	じゃがいも,こんにゃく,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 水	むぎごはん	ふるさと食材伊万里の日:豆腐		<ぎゅうにゅうD>	こめ,むぎ		632 kcal	
	そばろどんのぐ	○	とりにく, (たまごC)	さんおんとう,あぶら (さとう,でんぶん,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,にほしだし)	25.8 g	
	かぼちゃさつまいもコロッケ		(ぶたにく,とうにゅう)	あぶら (さつまいも,じゃがいも,ぱんこ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,こんにゃく	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 木	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,でんぶん (でんぶん)	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		ペーコン,いんげんペースト,ぎゅうにゅうD, だしふんにゅう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	やさいブイヨン,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	赤の仲間口 血や肉になる	黄の仲間口 熱や力の元になる	緑の仲間口 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, でんぶん, ぱんこ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, にほしだし, 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
	なめことたいこんのみそし る		とうふ, みそ		だいこん, たまねぎ, なめこ, ねぎ	にほしだし	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, こめこ, でんぶん, 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, キャベツ)	(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, でんぶん, あぶら, ごまあぶら	しょうが, にんにく, キャベツ, 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, でんぶん	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	○	郷土料理	<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, でんぶん, 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, だいす	こんにゃく, 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)	(でんぶん)	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	○	ハッピーにんじん	<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, バナナ		17 g
							1.9 g
26 月	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			603 kcal
	ちぐさやき		(たまごC, とりにく, チーズD)	(さとう, でんぶん, 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	こんにゃく, 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 (ぱんこA, こむぎこA, でんぶん)		(しお)	23.2 g
	コールスローサラダ		ロースハム	たまごぬきマヨネーズ	きゅうり, キャベツ, 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, バセリ, 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, でんぶん	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
	さつまいものみそしる		わかめ, あつあげ, みそ	さつまいも	だいこん	にほしだし	1.9 g
29 木	ごはん	○	味めぐれ(兵庫県)	<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(でんぶん)		(しお)	17.3 g
	すまじる		とうふ, (イトヨリ) わかめ	(でんぶん, 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

