



2月のよていこんだて表

★ 今月、14日(金)・15日(土)・16日(日)は
まいつき 19日は しょくいくの日!!

ちやうりつなかばるしょうがっこう
みやき町立中原小学校

2020

ひびけ 日付	よび 曜日	こんだて 名	おも 主 な ざい 材 料			えいようか 栄養価			アレルギー物質を 含む食品		
			おも 主 主にエネルギーのもとになる (黄)	おも からだ 主に体をつくるもとになる (赤)	おも からだ ちやうし 主に体の調子を 整えるもとになる (緑)	エネルギー	たんぱく質	カルシウム			
			穀類・いも類・砂糖 ・油脂類 など	魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	色の濃い野菜・その他の野菜 きのこ・果物 など	調味料など	kcal	g	mg	※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く	
3	げつ	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	ぎゆうにゆう 牛乳							
	節分給食	いわしのしょうが煮 ほうれんそうのごまあえ みそ汁 せつぶんめ 節分豆	さとう かたくりこ すりごま さつまいも さとう	いわし みそ だいず 大豆	しょうが ほうれんそう もやし キャベツ にんじん はくさい だいこん にんじん	しょうゆ みりん しょうゆ みりん にぼし けずぶし 削り節	648	23.5	430		
4	か火	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	ぎゆうにゆう 牛乳							
	のりの日	とりのてり焼き はるさめ 春雨のすのもの こまつな 小松菜のすまし汁	はるさめ 春雨 さとう	とりにく とり肉 ローズハム わかめ とうふ	しょうが もやし きゅうり にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ みりん しょうゆ みりん すず すすくちしょうゆ しょうゆ けずぶし こんぶ 削り節 だし昆布 うすくちしょうゆ	613	24.7	286	ローズハム(乳)	
5	すい水	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	ぎゆうにゆう 牛乳							
	のりの日	すぶた 酢豚 ワンタンスープ	かたくり粉 あぶら さとう	ぶたにく 豚ひれ肉 あつあげ	たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ きくらげ ピーマン にんにく しょうが キャベツ たまねぎ もやし チンゲンサイ ねぎ	ケチャップ しょうゆ しょうゆ しょうゆ とりがらスープ うすくちしょうゆ	658	25.5	319	ワンタン ベーコン(乳)	
6	のりの日	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	ぎゆうにゆう 牛乳							
	のりの日	焼きのり うま煮 とさづけ	じゃがいも あぶら さとう	とりにく とり肉 こうや とうふ 高野豆腐 かつお節	たまねぎ たけのこ こんにやく にんじん ほししいたけ えだまめ キャベツ きゅうり こまつな にんじん レモン果汁	しょうゆ みりん しょうゆ みりん うすくちしょうゆ	620	24.2	318		
7	きん金	小さいミルクパン 牛乳	ミルクパン	ぎゆうにゆう 牛乳							ミルクパン(小麦・乳)
	のりの日	ミートソーススパゲティー れんこんとツナのサラダ アセロラゼリー	スパゲティー オリーブオイル	ぎゆうにゆう 牛乳 ぎゆうにゆう 牛乳 まぐろ水煮	たまねぎ にんじん えのきたけ ホールトマト パセリ にんにく れんこん キャベツ きゅうり	ケチャップ デミグラスソース あか しょうゆ しょうゆ	670	25.0	322	スパゲティー 粉チーズ	
10	げつ	ゆかりごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	ぎゆうにゆう 牛乳							
	のりの日	おでん風煮物 ブロッコリーのごまあえ	さといも ねりごま すりごま さとう	とりにく うずらたまご あつあげ すりみボール こんぶ	だいこん こんにやく ブロッコリー キャベツ にんじん	けずぶし こんぶ 削り節 だし昆布 うすくちしょうゆ しょうゆ みりん	656	26.2	385	うずら卵	
11	か火	けんこく きねん ひ 建国記念の日									
12	すい水	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	ぎゆうにゆう 牛乳							
	のりの日	タッカルビ ナムル はるさめ 春雨スープ	ごまあぶら さとう ナムルドレッシング 春雨	とりにく とり肉 わかめ ベーコン	かぼちゃ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ にんじん きくらげ ねぎ	コチジャン しょうゆ しょうゆ しょうゆ とりがらスープ うすくちしょうゆ	600	20.9	277	ベーコン(乳)	
13	もく木	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	ぎゆうにゆう 牛乳							
	のりの日	さけの塩焼き きりぼしだいこん 切干大根のいため煮 ぶたにく 豚汁	さとう あぶら さといも あぶら	さけ あぶらあげ ぶたにく みそ	レモン果汁 きりぼしだいこん 切干大根 しらたき にんじん ほししいたけ いんげん はくさい ごぼう にんじん ねぎ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ みりん にぼし 煮干し	600	28.3	316		
14	きん金	ココアあげパン 牛乳	コッパン ココア あぶら さとう	ぎゆうにゆう 牛乳							コッパン(小麦・乳)
	のりの日	ツナとごぼうのサラダ パスタスープ ヨーグルト	アーモンド 和風ドレッシング マカロニ	まぐろ水煮 ウィンナー	ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ほうれんそう にんじん えのきたけ	しょうゆ とりがらスープ うすくちしょうゆ	614	22.5	373	マカロニ・ウィンナー(乳) ヨーグルト	



2月のよていこんだて表

★ 今月 14日(金)・15日(土)・16日(日)は
まいつき 19日は しょくいくの日!!

ちやうりつなかはらしょうがっこう
みやき町立中原小学校

2020

ひびけ 日付	よび 曜日	こんだて 名	おも 主 な ざい 材 料			えいようか 栄養価			アレルギー物質を 含む食品	
			おも 主 主にエネルギーのもとになる (黄)	おも からだ 主に体をつくるもとになる (赤)	おも からだ ちやうし 主に体の調子を整えるもとになる (緑)	エネルギー	たんぱく質	カルシウム		
			おも 主 穀類・いも類・砂糖 ・油脂類 など	おも からだ 魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	おも からだ ちやうし 色の濃い野菜・その他の野菜 きのこ・果物 など	調味料など	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く
17	げつ 月	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	ぎゆうにゆう 牛乳			664	26.5	294	
		さばのカレー煮	さとう	さば みそ	しょうが	カレー粉 しょうゆ みりん sake				
		ひじきと大豆のいため煮	さとう あぶら	ひじき 大豆	こんにやく れんこん にんじん いんげん	しょうゆ みりん sake				
		五目スープ		ベーコン	たまねぎ だいこん とうもろこし ほうれんそう にんじん	とりがらスープ うすくちしょうゆ しお 塩				ベーコン(乳)
18	か 火	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	ぎゆうにゆう 牛乳			629	23.3	332	
		みそ肉じゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく こうや どうふ 豚肉 高野豆腐 みそ	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん しょうが	しょうゆ sake				
		切りほしだいこん 切干大根のあえもの	すりごま さとう	きりほしだいこん 切干大根	はくさい きゅうり にんじん	しょうゆ す				
19	すい 水	マーボー豆腐丼 牛乳	せいはいく米 きょうか米 かたくり粉 あぶら さとう	ぶたにく 焼きどうふ 大豆 みそ 赤みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ グリンピース しょうが にんにく	とりがらスープ sake しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン	633	23.0	346	
		ちゅうかあえ	ごまあぶら さとう	くきわかめ	キャベツ もやし にんじん	す しょうゆ しお 塩				
		りんごゼリー	さとう	かんてん	りんごジュース					
20	もく 木	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	ぎゆうにゆう 牛乳			631	24.4	308	
		とりのゆずみそ焼き	さとう	とり肉 みそ	ゆず	みりん sake				
		小松菜の煮びたし	さとう	かつお節	こまつな はくさい にんじん	しょうゆ しお 塩				
		くず汁	さといも くずでん粉	ちくわ	れんこん だいこん ごぼう にんじん ねぎ	けずぶし こんぶ 削り節 だし昆布 うすくちしょうゆ みりん しお 塩				
21	きん 金	ミルクパン 牛乳	ミルクパン	ぎゆうにゆう 牛乳			658	25.6	327	ミルクパン(小麦・乳)
		ヨーシキのスープ	せいはいく米 精白米 バター	ぎゆうにゆう 牛乳 ぶたにく 豚ひき肉 こな 粉チーズ	たまねぎ パセリ キャベツ かぶ にんじん ホールトマト にんにく	とりがらスープ しお 塩 しょうゆ sake ケチャップ デミグラスソース あか 赤ワイン しお 塩 しょうゆ				バター 粉チーズ
		ポテトサラダ	じゃがいも たまご不使用マヨネーズ	む 蒸しささみ	きゅうり にんじん	しお 塩 しょうゆ				
24	げつ 月	お休み								
25	か 火	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	ぎゆうにゆう 牛乳			614	26.1	360	
		肉豆腐	あぶら さとう	ぎゆうにゆう 牛肉 焼きどうふ	はくさい たまねぎ にんじん しらたき えのきたけ ねぎ ほししいたけ	しょうゆ sake				
		しらすあえ	ごまあぶら さとう	ちりめんじゃこ わかめ	キャベツ だいこん きゅうり にんじん	しお 塩 しょうゆ うすくちしょうゆ				
26	すい 水	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米	ぎゆうにゆう 牛乳			603	20.4	463	小麦粉
		わかさぎのいそべ揚げ	こもぎ 小麦粉 かたくり粉 あぶら	わかさぎ あおのり		しお 塩 sake				
		ばいにくあえ	さとう	はくさい こまつな 切りほしだいこん 切干大根 にんじん ねり梅	す しょうゆ うすくちしょうゆ しお 塩					
		みそ汁	じゃがいも	わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	にほ けずぶし 煮干し 削り節				
27	もく 木	チキンライス 牛乳	せいはいく米 きょうか米 バター	とりにく 鶏肉 こな 粉チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ グリンピース	ケチャップ ソース あか 赤ワイン しお 塩 しょうゆ	602	23.2	348	バター 粉チーズ スキムミルク
		ドレッシングサラダ	イタリアンドレッシング		キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	しお 塩				
		たまごスープ		たまご ベーコン	たまねぎ ほうれんそう	とりがらスープ しお 塩 しょうゆ うすくちしょうゆ しょう 白ワイン				卵・ベーコン(乳)
		でこぼん			でこぼん					
28	きん 金	1～5年生 おにぎり弁当 ～おにぎりとお茶を忘れずに!～ 6年生 卒業お楽しみ給食								

大豆からできる食べものを調べてみましょう!

2月は「節分」にちなんで、大豆製品をたくさん給食に使っています。
昔から私たちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう!



今月の平均

基準値は8～9歳(3.4年生)の場合の値

630	24.3	341
640	24.0	350

*牛乳は毎日

