



# 2月のよていこんだて表

まいつき 19日は しょくいくの日!!  
 ★ 今月 19日(金)・20日(土)・21日(日)は ちょうりつなかなばるしょうがっこう  
 みやまき町立中原小学校  
 佐藤 食育の日です! ★

2021

ひびけ日付	こんだて名 しゅしよく ぎゆうにゆう 牛乳 しゅさい ふくさい 副菜	おまなさいりょう 主 材 料				えいようか 栄養価			アレルギー物質を 含む食品 (卵、小麦、そば、 落花生、乳、えび、 かにを原材料に 使用した食品) ※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く
		おも 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 主に体の調子を整えるもとになる (緑)	調味料など	エネル ギー kcal	たんぱく 質 g	カルシ ウム mg	
1	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 ふた肉のキムチいため ナムル まわかめの中華スープ	せいはいくまい きょうかまい さとう あぶら ナムルドレッシング あぶら	ぎゆうにゆう 牛乳 ふた肉 きわかめ ベーコン	はくさい 白菜キムチ たけのこ もやし ほうれんそう きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ	しょうゆ さけ しょうゆ	592	25.7	291	ベーコン(乳)
2	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 いわしのうめ煮 こまつなのおかかあえ みそ汁 せつぶんまめ 節分豆	せいはいくまい きょうかまい さとう かたくり粉 さつまいも さとう	ぎゆうにゆう 牛乳 いわし かつお節 みそ だいず 大豆	うめ こまつな 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 しょうゆ みりん にぼし けずぶし 煎干し 削り節	605	23.0	428	
3	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 とり肉のねぎみそ焼き きんぴら 金平ごぼう ふのすまし汁	せいはいくまい きょうかまい さとう ごまあぶら さとう	ぎゆうにゆう 牛乳 とり肉 みそ さつまあげ ふ	ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく にんじん いんげん はくさい たまねぎ こまつな えのきたけ にんじん ねぎ	さけ 酒 みりん しょうゆ さけ しょうゆ	621	24.7	296	麩
4	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 ラザニア風グラタン れんこんのカレーソテー ごぼうとほうれん草のスープ	コッペパン マカロニ あぶら あぶら あぶら	ぎゆうにゆう 牛乳 牛ひき肉 だいず チーズ 牛乳 まぐろ水煮 ベーコン	たまねぎ ガルバンゾー れんこん キャベツ にんじん ごぼう ほうれんそう たまねぎ にんじん セロリー	しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょう しょうゆ	620	26.8	363	コッペパン(小麦・乳) マカロニ チーズ トマトソース(小麦・乳) ホワイトソース(小麦・乳) ベーコン(乳)
5	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 焼きのり みそ肉じゃが きりぼしだいこん 切干大根のあえもの	せいはいくまい きょうかまい さとう じゃがいも あぶら さとう いりごま さとう	ぎゆうにゆう 牛乳 焼きのり ふた肉 高野豆腐 みそ きりぼしだいこん 切干大根	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん しょうが はくさい こまつな にんじん	しょうゆ さけ 酒 みりん しょうゆ す 酢	622	25.3	367	
8	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 さけ 鮭のみそ焼き まわかめのいため煮 のっぺい汁	せいはいくまい きょうかまい さとう すりごま さとう あぶら さといも かたくり粉	ぎゆうにゆう 牛乳 さけ みそ きわかめ ふた肉 あつあげ ちくわ	こんにゃく ごぼう にんじん いんげん れんこん にんじん こまつな ほししいたけ	うすくちしょうゆ みりん さけ 酒 しょうゆ さけ しょうゆ	611	28.1	349	
9	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 とり肉のはちみつソースかけ ほうれんそうのあえもの ふゆやさい 冬野菜のみそ汁	せいはいくまい きょうかまい はちみつ かたくり粉 あぶら さといも かたくり粉	ぎゆうにゆう 牛乳 とり肉 かつお節 みそ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ さけ 酒 みりん しょうゆ みりん にぼし けずぶし 煎干し 削り節	658	23.1	287	
10	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 かいそう 海藻サラダ くだもの(デコボン)	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも あぶら	ふた肉 スキムミルク ぎゆうにゆう 牛乳 かいそう 海藻ミックス くだもの(デコボン)	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが ほしびどう ホールトマト キャベツ だいこん きりぼしだいこん にんじん とうもろこし	カレールー しょうゆ しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ しょう しょうゆ	643	22.8	300	カレールー(小麦・乳) スキムミルク
11	けんこく きねん ひ 建国記念の日								
12	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 ミルクスープ コーンとキャベツのサラダ チョコプリン	せいはいくまい きょうかまい あぶら じゃがいも バター コーンとキャベツのサラダ チョコプリン	ぎゆうにゆう 牛乳 あさり 牛乳 ベーコン ローズハム	たまねぎ しめじ ピーマン グリンピース にんにく たまねぎ ほうれんそう にんじん 豆パースト とうもろこし キャベツ にんじん	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょう しょうゆ	681	23.0	385	ベーコン(乳) バター ドレッシング(卵)



# 2月のよていこんだて表

まいつき 19日は しょくいくの日!!

★ 今月 19日(金)・20日(土)・21日(日)は  
佐藤 食育の日です! ★

ちやうりつなかなばるしやうがっこう  
みやき町立中原小学校

2021

ひびけ 日付	こんだて名 しゆしよく 主 食 ぎゆうにゆう 牛 乳	お 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 (卵、小麦、そば、 落花生、乳、えび、 かにを原材料に 使用した食品) ※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く	
		おも 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		
ようび 曜日	しゆさい 主 菜 ふくさい 副 菜	こくさい 穀類・いも類・砂糖 ・油脂類 など	さかな 魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	いろ 色の濃い野菜・その他の野菜 きのこ・果物 など	たけな 調味料など	キロカ cal	グラム g	ミリ mg	
15 げつ	マーボー豆腐丼 (ご飯)	せいはいく米 きょうか米	ふたひき肉 焼き豆腐 大豆	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ	とりがらすーフ しょうゆ しょうゆ	622	24.3	352	ワンタン ベーコン(乳)
16 か 火	しらすあえ	せいはいく米 きょうか米	さとう あぶら	れんこん	しょうゆ みりん しょうゆ	608	24.4	355	
17 すい 水	高野豆腐の卵とし	せいはいく米 きょうか米	さとう	たまねぎ たけのこ にんじん えだまめ	しょうゆ しょうゆ	634	27.6	356	卵
18 もく 木	きのこクリーム スパゲティー	せいはいく米 きょうか米	さとう	たまねぎ ほうれんそう しめじ エリンギ	しょうゆ しょうゆ	636	23.9	328	スパゲティー 牛乳 バター ベーコン(乳)
19 きん 金	鯛のねぎソースかけ	せいはいく米 きょうか米	さとう	ねぎ しょうが	しょうゆ みりん しょうゆ	646	25.6	312	
22 げつ 月	かしわご飯	せいはいく米 きょうか米	さとう あぶら	ごぼう ほししいたけ	しょうゆ みりん しょうゆ	622	21.8	350	うどん麺
23 か 火	 てんのう たんじょうび 天皇誕生日								
24 すい 水	さばのしょうが煮	せいはいく米 きょうか米	さとう	しょうが	しょうゆ みりん しょうゆ	640	26.1	287	
25 もく 木	ヨーシキのスープ (ロシア風肉団子スープ)	せいはいく米	さとう あぶら	たまねぎ パセリ キャベツ かぶ にんじん	とりがらすーフ しょうゆ しょうゆ	651	26.1	327	バター 粉チーズ デミグラスソース(小麦)
26 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 卒業おめでとう給食								

## 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	24.8	337	* 牛乳は毎日
640	24.0	350	

2月も 早寝・早起き・しっかり朝ごはん! 元気に登校しましょう!!