



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 18日(金)・19日(土)・20日(日)は
佐藤 食育の日です! ★

ちやうりつなかなぼるしやうがっこう
みやき町立中原小学校

2022

ひびけ日付	よひ曜日	こんだて名 主食 主菜 副菜	おまなさいりょう料			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 主に体をつくるもとになる (赤)	おもからだ主 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		
			こくまい穀類・いも類・砂糖 ・油脂類 など	さかな魚・にく肉・たまご卵・だいず大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	いろ色濃い野菜・その他の野菜 きのこ・果物 など	しょう油 調味料など	キロカロリー kcal	グラム g	ミリグラム mg	
1	か	ごはん 牛乳 すぶた ワンタンスープ	せいはいはく米 きょうか米	きゅうにゅう牛乳 あぶら さとう かたくり粉 ワンタン	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ きくらげ にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ キャベツ もやし ねぎ	しょう油 しょうゆ しょうゆ ケチャップ しょうゆ しょうゆ がらスープ しょうゆ しょうゆ	625	26.0	315	ワンタン(小麦) ベーコン(乳)
2	すい	ごはん 牛乳 いわしのうめ煮 こまつなのおかかあえ みそ汁 節分豆	せいはいはく米 きょうか米	きゅうにゅう牛乳 さとう かたくり粉 いわし かつお節 みそ 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 ねぎ	しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ みりん にほ けすぶし 削り節	595	24.6	453	
3	もく	コッペパン 牛乳 とりのてり焼き 野菜サラダ クリームシチュー	コッペパン	きゅうにゅう牛乳 とり肉 バター さつまいも	しょうが だいこん キャベツ きゅうり にんじん むきえだまめ コーン たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー パセリ	しょうゆ みりん しょうゆ がらスープ ホタージュベース コンソメ しょうゆ	655	29.8	351	コッペパン(小麦) バター 粉チーズ ウインナー(乳)
4	きん	ごはん 牛乳 メンチカツ 野菜いため たまごスープ	せいはいはく米 きょうか米	きゅうにゅう牛乳 パン粉 でん粉 あぶら あぶら とり肉 たまご	キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきたけ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ がらスープ しょうゆ しょうゆ	608	21.7	281	パン粉 ベーコン(乳)
7	けつ	ごはん 牛乳 焼きのり うま煮 土佐漬	せいはいはく米 きょうか米	きゅうにゅう牛乳 焼きのり じゃがいも さとう あぶら さとう かつお節	たまねぎ にんじん たけのこ こんにゃく ほししいたけ むきえだまめ きゅうり にんじん キャベツ こまつな レモン果汁	しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ しょうゆ	583	24.1	318	
8	か	ごはん 牛乳 タッカルビ ナムル 春雨スープ	せいはいはく米 きょうか米	きゅうにゅう牛乳 ごま油 さとう とり肉 わかめ ベーコン	たまねぎ かぼちゃ ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	こちゅジャン みりん しょうゆ しょうゆ がらスープ しょうゆ しょうゆ	579	22.0	277	ベーコン(乳)
9	すい	ごはん 牛乳 さばのカレー煮 ひじきと大豆の炒め煮 五目スープ	せいはいはく米 きょうか米	きゅうにゅう牛乳 さば みそ あぶら ひじき ゆで大豆 あぶら ベーコン	しょうが れんこん にんじん こんにゃく いんげん たまねぎ だいこん にんじん コーン ほうれんそう	みりん しょうゆ カレー粉 しょうゆ みりん しょうゆ がらスープ しょうゆ しょうゆ	616	26.6	289	
10	もく	食パン 牛乳 カレーうどん ツナサラダ スライスチーズ	食パン	きゅうにゅう牛乳 うどん あぶら きゅうにく牛肉 たまご卵なしマヨネーズ まぐる水煮 スライスチーズ	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ しょうが ねぎ キャベツ きゅうり コーン 赤ピーマン レモン果汁	カレールウ けすぶし 削り節 しょうゆ しょうゆ しょうゆ	608	27.1	395	食パン(小麦・乳) カレールウ(小麦・乳) チーズ
11	きん	けんこく きねん ひ 建国記念の日								
14	けつ	チキンライス 牛乳 ミルクスープ 花野菜のサラダ チョコプリン	せいはいはく米 きょうか米 あぶら	とり肉 鶏ひき肉 きゅうにゅう牛乳 きゅうにく牛肉 ベーコン チョコプリン(卵・乳なし)	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトピューレ たまねぎ はくさい しめじ ほうれんそう にんじん パセリ ブロッコリー カリフラワー キャベツ	ケチャップ テミグラスソース しょうゆ がらスープ しょうゆ しょうゆ	584	21.3	324	粉チーズ ベーコン(乳) ロースハム(乳)



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 18日(金)・19日(土)・20日(日)は
佐藤 食育の日です! ★

ちやうりつなかほるしょうがっこう
みやき町立中原小学校

2022

ひびけ 日付	こんだて名 しゅよく 主 食 ぎゅうにゅう 牛 乳 しゅさい 主 菜 ふくさい 副 菜	お 主 な ざい 料			えいようか 栄 養 価			アレルギー物質を 含む食品	
		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	こくろい 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	しょう油 調味料など	キ ロ カ ル	グ ラ ム	ミ グ ラ ム	※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く	
15 か 火	ごはん ぎゅうにゅう 牛 乳 しろみさかな 白身魚のねぎソースかけ ばいにあ 梅肉和え わかめのみそ汁	せいはいくまい きょうかまい 米 しょうかまい 米 あぶら かたくりこ 粉 しろみさかな 白身魚 かつおぶし 節 とうふ わかめ みそ	しょうが ねぎ はくさい こまつな にんじん れんこん うめ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	しょう油 しょうゆ す こしょう しょうゆ しょうゆ けずぶし 削り節	573	23.8	314		
16 すい 水	ごはん ぎゅうにゅう 牛 乳 とり 鶏のゆずみそ焼き きりほしだいこん 切干大根の和え物 くず汁	せいはいくまい きょうかまい 米 しょうかまい 米 さとう いりごま くずでんふん 粉 さといも	とりにく 肉 みそ ゆず ゆずかじゅう 果汁 きりほしだいこん にんじん はくさい こまつな れんこん だいこん ごぼう にんじん ねぎ	みりん さけ 酒 しょうゆ す 削り節 しょうゆ みりん しょうゆ	607	24.6	321		
17 もく 木	ミルクパン ぎゅうにゅう 牛 乳 スパゲティーミートソース れんこんとツナのサラダ アセロラゼリー	ミルクパン スパゲティー オリーブオイル 豚ひきにく 牛ひきにく マグロ水煮	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 キャベツ きゅうり れんこん	グチャップ テミグラスソース ソース しょう油 しょうゆ	624	25.4	317	ミルクパン(小麦・乳) スパゲティー・スキムミルク デミグラスソース(小麦)	
18 きん 金	ポークカレー (ごはん) ぎゅうにゅう 牛 乳 かいそうサラダ デコボン	せいはいくまい きょうかまい 米 しょうかまい 米 じゃがいも あぶら 書しそドレッシング	ぶたにく 肉 スキムミルク きゅうにゅう 牛 乳 かいそうミックス デコボン	カレールウ しょうゆ しょう油 グチャップ しょう油 しょうゆ キャベツ だいこん きりほしだいこん にんじん とうもろこし しょう油	595	23.1	298	カレールウ(小麦・乳) スキムミルク	
21 げつ 月	ビビンバ (ナムル) ぎゅうにゅう 牛 乳 わかめスープ	せいはいくまい きょうかまい 米 しょうかまい 米 あぶら さとう ナムルドレッシング	ぎゅうにく 肉 たけのこ にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん わかめ ベーコン とうふ	しょうゆ さけ 酒 トウバンジャン しょうゆ しょうゆ とうもろこし しょう油	574	25.1	312		
22 か 火	ごはん ぎゅうにゅう 牛 乳 献 立 名 人 鮭のホワイトソースやき 小松菜と竹輪の炒め物 こんさいスープ	せいはいくまい きょうかまい 米 しょうかまい 米 いりごま ごま油 さとう じゃがいも	さけ 魚 ホワイトソース ちくわ ベーコン	しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油	585	27.9	340	ホワイトソース ベーコン(乳)	
23 すい 水	てんのう たんじょうび 天皇誕生日								
24 もく 木	ココア揚げパン ぎゅうにゅう 牛 乳 ごぼうサラダ パスタスープ ヨーグルト	コッパン あぶら さとう わふう 和風ドレッシング マカロニ ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛 乳 まぐろ水煮 ウインナー ヨーグルト	ココアパウダー ごぼう きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう	しょう油 しょう油 しょう油 しょう油	588	21.9	367	ウインナー(乳)
25 きん 金	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								
28 げつ 月	ごはん ぎゅうにゅう 牛 乳 ぶたにく 豚肉のかわりあげ レモン酢和え きのこ汁	せいはいくまい きょうかまい 米 しょうかまい 米 かたくりこ 粉 さとう あぶら さとう さといも	ぶたにく 肉 みそ わかめ とりにく 肉	しょうが はくさい こまつな にんじん レモン果汁 えのきたけ ぶなしめじ だいこん にんじん ねぎ	しょうゆ さけ 酒 みりん しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	616	26.8	291	
					今月の平均	621	25.4	327	*牛乳は毎日
					基準値は8~9歳(3.4年生)の場合の値	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!!

