



# 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		
			こくまいいも類・砂糖 ・油脂類 など	いそ・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	いろの濃い野菜・その他の野菜 きのこ・果物 など	しょうゆ しょうゆ しょうゆ 調味料など	キロカロリー kcal	グラム g	ミリグラム mg	
1	か火	ごはん 牛乳 すぶた ワンタンスープ	せいはいく米 きょうか米 あぶら さとう かたくり粉 ワンタン	きゅうにゅう牛乳 ぶた肉 あつあげ ベーコン	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	しょうゆ 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	すい水	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	せいはいく米 きょうか米 さとう かたくり粉 さつまいも さとう	きゅうにゅう牛乳 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 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	もく木	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 バター さつまいも	きゅうにゅう牛乳 とり肉 ミートボール ウィナー 粉チーズ 牛乳	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 ポタージュベス 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 ウィナー(乳)
4	きん金	ごはん 牛乳 メンチカツ 野菜いため たまごスープ	せいはいく米 きょうか米 パン粉 でん粉 あぶら あぶら	きゅうにゅう牛乳 とりにく ぶたにく 鶏肉 豚肉 ベーコン 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	けつ月	ごはん 牛乳 焼きのり うま煮 土佐漬け	せいはいく米 きょうか米 じゃがいも さとう あぶら さとう	きゅうにゅう牛乳 焼きのり とりにく こうやとうふ 鶏肉 高野豆腐 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	か火	ごはん 牛乳 タッカルビ ナムル 春雨スープ	せいはいく米 きょうか米 ごま油 さとう ナムルドレッシング 春雨	きゅうにゅう牛乳 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 がらスープ しょうゆ しょうゆ	579	22.0	277	ベーコン(乳)
9	すい水	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	せいはいく米 きょうか米 さとう あぶら あぶら	きゅうにゅう牛乳 さば みそ ひじき ゆで大豆 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	もく木	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 うどん あぶら たまご 卵なしマヨネーズ	きゅうにゅう牛乳 きゅうにく 牛肉 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	がらスープ しょうゆ しょうゆ カレールウ 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	きん金	けんこく きねん ひ 建国記念の日								
14	けつ月	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	せいはいく米 きょうか米 あぶら あぶら ごまドレッシング チョコプリン(卵・乳なし)	とりにく こな 鶏ひき肉 粉チーズ きゅうにゅう牛乳 きゅうにゅう牛乳 ベーコン ロースハム	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 しゆく 主食 ぎゆうにゆう 牛乳 しゆさい 主菜 ふくさい 副菜	おもなさいりょう 主材料			えいようか 栄養価			アレルギー物質を 含む食品	
		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 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		こくさい 穀類・いも類・砂糖 ・油脂類 など	いそ 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	キロカロリー kcal	グラム g	ミリグラム mg	※ 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 ぎゆうにゆう 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 しょう油	ぎゆうにゆう 牛乳 しろみさかな 白身魚 かつお節 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 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油	573	23.8	314	
16 すい 水	ごはん ぎゆうにゆう 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 しょう油	ぎゆうにゆう 牛乳 とり 肉 みそ ちくわ	ゆず ゆず果汁 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 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油	607	24.6	321	
17 もく 木	ミルクパン ぎゆうにゆう 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	ぎゆうにゆう 牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 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 デミグラスソース ソース しょう油 しょう油	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) ぎゆうにゆう 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 しょう油	ぶた 肉 スキムミルク ぎゆうにゆう 牛乳 かいそうミックス	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく ホールトマト 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 デコボン	カレールウ しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 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) ぎゆうにゆう 牛乳 わかめスープ	せいはいくまい きょうかまい 米 しょう油	ぎゆうにく 牛肉 ぎゆうにゆう 牛乳 わかめ ベーコン とうふ	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 たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょう油 さけ しょう油 しょう油 しょう油 しょう油	574	25.1	312	
22 か 火	ごはん ぎゆうにゆう 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 しょう油	ぎゆうにゆう 牛乳 さけ ホワイトソース ちくわ ベーコン	たまねぎ パセリ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ だいこん にんじん ごぼう	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 ぎゆうにゆう 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	ぎゆうにゆう 牛乳 まぐろ水煮 ウインナー ヨーグルト	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	ココアパウダー 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 ぎゆうにゆう 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 しょう油	ぎゆうにゆう 牛乳 ぶたにく 豚肉 みそ わかめ とり肉	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	うすくちしょう油 さけ しょう油 しょう油 しょう油 しょう油	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!!

