



# 2月のよていこんだて表

★ 今月 19日(金)・20日(土)・21日(日)は

みやま町立中瀬小学校

まいつき 19日は しょくいくの日!!

在職 食卓の日です! ★

2023

日付 曜日	こんだて名 主食 副菜	主 材			栄養成分			
		主にエネルギーのもとになる (炭水化物)	主にたんぱく質をつくるものになる (たんぱく質)	主に体の調子を整えるものになる (ビタミン・ミネラル)	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	
1 すい水	ごはん 牛乳 ぶた肉のキムチいため もやしあえ まわがめの中瀬スープ	せいはく米 きょうか米 さとう あぶら あぶら	ぶた肉 牛乳 ぶた肉	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 醤油 バルサン 調味料など	592	25.7	291
2 すい水 ☆献立名人	ミルクパン オムレツ ポテトサラダ ペロンペロンの濃厚ミルクスープ	ミルクパン あぶら かたくり粉 じゃがいも 卵なしマヨネーズ マカロニ バター 薄力粉	牛乳 卵 とりにく ベーコン 牛乳	たまねぎ きゅうり にんじん にんじん たまねぎ ほうれん草 しめじ	トマトケチャップ トマトピューレ 塩コショウ ガラスープチキン 塩コショウ	620	25.9	370
3 まん金 節分給食	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 せつぶんまめ 節分豆	せいはく米 きょうか米 さとう かたくり粉 さとう かたくり粉 かつお節 みそ 厚揚げ さとう	いわし うめ こまつな もやし キャベツ にんじん だいこん にんじん ほうれん草	しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ みりん にんじん しょうゆ しょうゆ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	621	24.7	296
6 げつ月 のりの日	ごはん 牛乳 おでん風煮もの 野菜の浅漬け 焼きのり	せいはく米 きょうか米 さといも さといも	とりにく うすら卵 こんぶ あつあげ 魚のすりみボール 塩昆布	だいこん こんにやく はくさい にんじん きゅうり	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	620	26.8	363
7 か火	ごはん 牛乳 アジフライ ひじきとだいすのいため煮 けんちん汁	せいはく米 きょうか米 あぶら あぶら さとう さといも ごま油	アジフライ ひじき だいす さつまあげ とりにく とうふ	れんこん にんじん いんげん だいこん にんじん れんこん こまつな ねぎ	しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ	612	28.7	308
8 すい水	ゆかりごはん 牛乳 肉じゃが ごま酢あえ	せいはく米 きょうか米 じゃがいも さとう あぶら すりごま さとう	ゆかり 豚肉 高野豆腐 キャベツ もやし こまつな にんじん	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	608	22.1	336
9 すい水	セサミトースト 牛乳 ミネストローネ 野菜サラダ	いりごま マーガリン 塩パン さとう じゃがいも オリーブオイル ローズハム	牛乳 ベーコン だいす プロックロー キゅうり コーン	キャベツ たまねぎ にんじん ホールトマト セロリ パセリ こんにゃく しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	628	22.6	345
10 まん金	ミートボールカレー (ごはん) 牛乳 大根サラダ	せいはく米 きょうか米 じゃがいも あぶら わふうドレッシング	ミートボール スキムミルク だいこん きりほしだいこん きゅうり 赤ピーマン	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	カレー粉 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	624	21.5	294
13 げつ月	ごはん 牛乳 八宝菜 揚げぎょうざ たくあん和え	せいはく米 きょうか米 かたくり粉 あぶら さとう ぎょうざの皮 さんあんどう 三温糖 ごま	ぶた肉 かまぼこ ぎょうざ(ぶたひき肉)	はくさい もやし たまねぎ たけのこ チンゲンサイ にんじん きくらげ ぎょうざ(キャベツ たまねぎ はくさい しょうが にんにく)	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	639	27.3	320
14 か火 ☆献立名人	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ コーンサラダ さつま芋のみそ汁 ハルンタインデザート	せいはく米 きょうか米 卵なしマヨネーズ さつま芋のみそ汁 チョコプリン(卵・乳なし)	照り焼きハンバーグ(60) きゅうり にんじん コーン たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	584	21.3	324

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  
シューティングの  
可能性のある  
食品は除く

15 すい 水	チキンライス せいはく米 きょうか米 あぶら 鶏ひき肉 粉チーズ 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 グチャップ デミグラスソース 白ワイン	たまごスープ かたくり粉 たまご オーシャンキング たまねぎ ほうれんそう どりがらスープ 塩 こしょう うすくちしょうゆ	グリーンサラダ ロースハム きゅうり キャベツ コーン	658	23.1	287	卵	
16 もく 木	黒糖パン 黒糖パン うどん あぶら うどん 鶏肉のレモン煮 卵なしマヨネーズ まぐろ水煮	うどん あぶら うどん 鶏肉のレモン煮 卵なしマヨネーズ まぐろ水煮	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	608	27.1	395	黒糖パン(小麦・乳) カレー肉(小麦・乳)	
17 きん 金	ごはん せいはく米 きょうか米 鶏肉のレモン煮 かたくり粉 あぶら さとう ごぼうサラダ 卵なしマヨネーズ こまつなのみそ汁	せいはく米 きょうか米 かたくり粉 あぶら さとう 卵なしマヨネーズ	たまねぎ にんじん 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 レモン果汁 パセリ ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	634	27.6	356		
20 げつ 月	ピビンパ せいはく米 きょうか米 (ナムル) あぶら さとう ナムルドレッシング わかめスープ わかめ ベーコン とうふ	せいはく米 きょうか米 あぶら さとう ナムルドレッシング	たまねぎ にんじん しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ たまねぎ えのきたけ ねぎ	657	25.1	312		
21 か 火	ごはん せいはく米 きょうか米 豚肉のかわりあげ かたくり粉 さとう あぶら レモン酢和え さとう きのこ汁 さといも	せいはく米 きょうか米 かたくり粉 さとう あぶら さとう さといも	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	646	25.6	312		
22 すい 水	ごはん せいはく米 きょうか米 ★献立名人 鮭のチーズ焼き さとう ほうれん草のサラダ ほうれん草 ベーコンとベーコンのクリームスープ	せいはく米 きょうか米 さとう	たまねぎ ほうれん草 きゅうり にんじん はくさい たまねぎ にんじん しめじ フロッコリー	607	24.6	321	チーズ ベーコン(乳)	
23 もく 木	 <div style="text-align: center;"> <h2>天皇誕生日</h2> </div> 							
24 きん 金	 <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>1～5年生 おにぎり弁当 ～おにぎりとお茶を忘れずに！～</p> <p>6年生 卒業おめでとう給食</p> </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div>							
27 げつ 月	ごはん せいはく米 きょうか米 白身魚のねぎソースかけ かたくり粉 あぶら さとう はいにくあえ さとう わかめのみそ汁	せいはく米 きょうか米 かたくり粉 あぶら さとう さとう	ねぎ しょうが はくさい こまつな れんこん にんじん ねりうめ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	640	26.1	287		
28 か 火	ごはん せいはく米 きょうか米 ぶた肉のしょうがいため あぶら 野菜いため ごま油 中華スープ ビーフン	せいはく米 きょうか米 あぶら ごま油 ビーフン	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ もやし にんじん いら たまねぎ にんじん こまつな	646	25.6	312	ベーコン(乳)	
				今月の平均	607	25.5	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	

**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。  
音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！



**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！！**