



2月のよていにこんだて表

まいつき 19日は しょくいくの日！！ 星期五 19日(金)・20日(土)

ちょうりつなかばるしょうがっこう
みやき町立中郷小学校

2023

ひづけ 日付	めい こんで名 しらし 主食 ぎゅうにゅう 牛乳 じきい 主菜 ふくい 副菜	おもな まい りょう 料				えいようか 未食面		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 主に体をつくるもとになる (赤)	おも 主に体の調子を整えるもとになる (緑)	ちようかりょう 調味料など	エネル ギー	たんぱく質 kg	カルシ ウム mg	アレルギー物質を 含む食品
1 すい 水	はん ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	せいはく米 まい きょうか米 まい	ぎゅうにゅう 牛乳						
	ふた肉のキムチいため	さとう あぶら	ふた肉 にく	白菜キムチ だけのこ	しょうゆ 醤油	592	25.7	291	
	ちやしあえ			もやし ほうれんそう きゅうり にんじん	パンパジー 椎茸青ドレッシング				ベーコン(卵)
2 木	ミルクパン	ミルクパン		キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ	とりガラスープ うすくらしう 塩 こしょう	620	25.9	370	卵
☆ 献 立 名 人	オムレツ	あぶら かたくり粉	卵 とりにく	たまねぎ	トマトケチャップ トマトピューレ 塩				ベーコン(卵)
	ボテサラダ	じゃがいも 卵なしマヨネーズ	ささみ	きゅうり にんじん	塩コショウ				
	ペジ&ベーコンの煮込みミルクスープ	マカロニ バター 薄力粉	ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ ほうれん草 しめじ	ガラスープチキン 塩コショウ				
3 金	はん ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	せいはく米 まい きょうか米 まい	ぎゅうにゅう 牛乳	いわし うめ	しょうゆ みりん しお	621	24.7	296	
節 分 給 食	いわしのうめ煮	さとう かたくり粉	いわし うめ	こまつな もやし キャベツ にんじん	しょうゆ みりん				
	こまつなのおかかあえ		かつお節	たいこん にんじん 葉ねぎ	にほし けずなし 醤油 味噌				
	みそ汁	みそ 厚揚げ	豆						
	せんじら豆 節分豆	さとう	大豆 だいす						魅
6 月	はん ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	せいはく米 まい きょうか米 まい	ぎゅうにゅう 牛乳						
のり の 日	おでん風煮もの	さといも	にく とり肉 うずら卵 こんぶ	だいこん こんにゃく	けずなし 削り節 塩 うすくらしう みりん 酒	620	26.8	363	うずらの卵
	野菜の夷漬け		あつあげ 魚のすりみボール 塩昆布		はくさい にんじん きゅうり				
	や 焼きのり			やきのり	うすくらしう みりん				
7 か 火	ごはん	せいはく米 まい きょうか米 まい	ぎゅうにゅう 牛乳						
	アジフライ	あぶら	アジフライ						
	ひじきとだいじのいため煮	あぶら さとう	ひじき だいす さつまあげ	れんこん にんじん いんげん	しょうゆ みりん 醤油	612	28.7	308	
	けんちんじる	さといも あぶら	ごま油 にく とり肉 とうふ	だいこん にんじん れんこん こまつな ねぎ	けずなし 削り節 だし昆布 うすくらしう しお 酒				
8 すい 水	はん ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	せいはく米 まい きょうか米 まい	ぎゅうにゅう 牛乳	ゆかり		608	22.1	336	
	肉じゃが	じゃがいも さとう あぶら	豚肉 にく 高野豆腐	たまねぎ しらたき にんじん えたまめ しょうが	しょうゆ みりん 醤油				
	ごま酢あえ	すりごま さとう		キャベツ もやし こまつな にんじん	うすくらしう す 醤油				
9 木	セサミトースト	いりごま マーガリン パン さとう	ぎゅうにゅう 牛乳			628	22.6	345	食パン(小麦・乳) マーガリン ベーコン(卵)
	ミネストローネ	じゃがいも オリーブオイル 野菜サラダ	ベーコン だいす ロースハム	キャベツ たまねぎ にんじん ホールトマト ゼロリー パセリ にんにく	とりガラスープ ケチャップ 赤ワイン こしょう				
10 きん 金	ミートボールカレー (ごはん)	せいはく米 まい きょうか米 まい じゃがいも あぶら	ミートボール スキムミルク ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ホールトマト	カレールック しょうゆ あか ブイヨン ケチャップ 塩 こしょう	624	21.5	294	カレールック(小麦・乳) スキムミルク
	大根サラダ	わふうドレッシング			フレンチドレッシング				
13 月	はん ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	せいはく米 まい きょうか米 まい	ぎゅうにゅう 牛乳						
のり の 日	はっぽうさい 八宝菜	かたくり粉 あぶら さとう	ふた肉 にく かまぼこ	はくさい もやし たまねぎ だけのこ チンゲンサイ にんじん きくらげ	とりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう	639	27.3	320	餃子の皮(小麦)
	揚げきょうざ	きょうざ かり	きょうざ(ぶたひき肉) にく	きょうざ(ぶたひき肉) にく	しお 塩				
	たくあん和え	さんあんとう 三温糖 ごま		きゃべつ たくあん	うすくらしう				
14 か 火	はん ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	せいはく米 まい きょうか米 まい	ぎゅうにゅう 牛乳						
☆ 献 立 名 人	照り焼きハンバーグ		照り焼きハンバーグ(60)						
	コーンサラダ	卵なしマヨネーズ							
	さつまとのみ汁	さつまいも	あぶらあ 油揚げ みそ	きゃべつ きゅうり にんじん コーン	にほし けずなし 削り節	584	21.3	324	
	バレンタインデザート	チョコプリン(卵・乳なし)		たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな					

15 すい 水	チキンライス きゅうにゅう牛乳	せいはく米 きょうか米 あぶら	とろにく こな 鶏ひき肉 粉チーズ きゅうにゅう牛乳	たまねぎ ニンジン マッシュルーム グリンピース トマトピューレ きゅうにゅう牛乳	ケチャップ デミグラスソース ブドウ酒 しおこしょう うすくちしょうゆ	658	23.1	287	
16 ちく 木	たまごスープ きゅうにゅう牛乳	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	とりがスープ しおこしょう うすくちしょうゆ	608	27.1	395	卵 黒糖パン (小麦・乳)
	グリーンサラダ きゅうにゅう牛乳		ロースハム	きゅうり キャベツ コーン					
17 きん 金	ご飯 きゅうにゅう牛乳	せいはく米 きょうか米	とろにく こくとう 黒糖パン きゅうにゅう牛乳			634	27.6	356	
	鶏肉のレモン煮 きゅうにゅう牛乳	かたくり粉 あぶら さとう	とろにく 鶏肉	レモン果汁 パセリ	しお 酒 しお みりん				
	ごぼうサラダ きゅうにゅう牛乳	卵なしマヨネーズ		ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン	しお ごぼう 剥り節 みりん				
	こまつなのみそ汁 きゅうにゅう牛乳		あぶらあげ みそ	こまつな たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	ごぼう 剥り節				
20 づく 月	ビビンバ (ナムル)	せいはく米 きょうか米	ぎゅうにく 牛肉	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	しお 酒 しお みりん	574	25.1	312	
		あぶら さとう ナムルドレッシング きゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳						
	わかめスープ きゅうにゅう牛乳		わかめ ベーコン とうふ	たまねぎ えのきだけ ねぎ	とりがスープ うすくちしょうゆ しお こしょう 酒 しお 剥り節 みりん				
21 か 火	ごはん きゅうにゅう牛乳	せいはく米 きょうか米	ぎゅうにく 牛乳			646	25.6	312	
	豚肉のかわりあげ きゅうにゅう牛乳	かたくり粉 さとう あぶら	あたにく 豚肉 みそ	しょうが	うすくちしょうゆ 酒 みりん				
	レモン酢和え きのこ汁	さとう	わかめ	はくさい こまつな にんじん レモン果汁	しお				
	さといも	とり肉		えのきだけ ぶなしめ だいこん にんじん ねぎ	けずり節 こんぶ しお 酒 みりん				
22 すい 水 ☆ 献 立 名 人	ごはん きゅうにゅう牛乳 さけ	せいはく米 きょうか米	ぎゅうにゅう牛乳			607	24.6	321	チーズ ペークン(乳)
	鮭のチーズ焼き ほうれん草のサラダ きゅうとへーこのクリームスープ	さとう	さけ チーズ 米みそ	たまねぎ	塩 酒 アツブタ 和風ドレッシング				
			ロースハム ベーコン 牛乳	ほうれん草 キャベツ にんじん					
				はくさい たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	シオ 鹽コショウ				
23 ちく 木				てんのう たんじょうび					
				天皇誕生日					
24 きん 金	1~5年生 さくら	ねんせい	おにぎり弁当	べんとう	ちゃ わす				
	6年生	ねんせい	卒業おめでとう給食	そつぎょう	きょうしょく				
27 づく 月	ご飯 きゅうにゅう牛乳	せいはく米 きょうか米	ぎゅうにく 牛乳			640	26.1	287	
	白身魚のねぎソースかけ ぱいにくあえ わかめのみそ汁	かたくり粉 あぶら さとう	しろいさかな 白身魚 かつお節	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	しお しょうゆ 酒 うすくちしょうゆ す 酒 けずり節				
28 か 火	ご飯 きゅうにゅう牛乳	せいはく米 きょうか米	ぎゅうにく 牛乳			646	25.6	312	
	豚肉のしょうがいため 野菜いため 中華スープ	あぶら あぶら	ふた肉 さつま揚げ ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ もやし にんじん にら たまねぎ にんじん こまつな	しお 酒 しお こしょう けずり節				

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

607 25.5 327 *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！！