2月 こんだてよていひょう

給食目標:食事のあいさつをきちんとしよう

島栖北小学校 旭小学校

| | | | ざいりょう あかの食べ物 | ※ かわるつとがちリキナ | - 5438943 調味料 | | چاروار ب | |
|---------------|---------------------------------------|---------------|--------------------------|--|--------------------------|---|------------------------|---|
| にち 日 よう | ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ | きいろの食べ物 | | ※ かわることがあります みどりの食べ物 | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | カルシウム mg |
| E | ₩₩₩ | | おもに体をつくる | おもに体の調子を整える | | | SWET | |
| | | おもにエネルギーになる | おもに体をつくる | おもに体の調子を整える | | E7E | 献立のメッセージ | |
| | ぎゅうどん | こめ | **. フレノ マかりじここ | + +40 +* 7 1 - 1. 1 - 21 +* 1 - 1 - 1 1 1 | ètt | | | 306 |
| | | さとう あぶら | ぎゅうにく こおりどうふ | たまねぎ こんにゃく ごぼう にんじんいんげん しょうが | LB | * 2月の給食目標 * | | |
| 1 末 | | | ぎゅうにゅう | 0,000,00 0200 | 塩 | | 標は「篒事のあい 「いただきます」 | |
| .,. | こまつなのみそしる | | とうふ あぶらあげ みそ | たまねぎ <i>こ</i> まつな にんじん | たぼ けずぶし 煮干し 削り節 | しよつ」です。 感謝、「ごちそ | 「いたたきます」 うさま」は、貸事 | は、生き物への ができるまでに |
| | C& J&005 COS | | C 3/31 8/31/30347 47 C | 1/28/186 C8 3/8 16/00/0 | 無十0 開り即 | 働いてくださっ | た方への感謝の意 | 妹があります。 |
| | ごはん | こめ | | | | 592 | 23.5 | 396 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * せつぶん * | | |
| 2 | いわしのおかかに | さとう でんぷん | いわし かつおぶし | | しょうゆ みりん 塩 | * + 402/ | #D21 #1 | · w |
| 金 | ドレッシングあえ | ドレッシング | | はくさい ほうれんそう もやし にんじん コーン | 塩 | 明白は節分で | す。鬱労には、大 り、自分の年の籔 | 豆をまいておに |
| | こんさいのみそしる | | みそ | たまねぎ だいこん ごぼう にんじん ねぎ | 煮干し 削り節 | | り、自分の年の数 たりする風習があ | |
| | せつぶんまめ | | だいず | | | | | |
| | ごはん | こめ | | | | 637 | 27.1 | 316 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * 🖺 | 西北小6年生こん | にて * |
| | とうふのわふうハンバーグ | | ぶたにく ぎゅうにく とうふ だいず | | しょうゆ みりん 塩 | おすすめのポ | イントは、「とう | ふとひき肉を混 |
| | れんこんのきんぴら | ごま さとう あぶら | | れんこん こんにゃく にんじん いんげん | | | 苦手な人も食べや | |
| | ほうれんそうとじゃがいものみそしる | じゃがいも | あぶらあげ みそ | たまねぎ ほうれんそう | 煮干し削り節 | ろ。きんぴらに ろ。」です。 | は、覚のれんこん | を入れたとこ |
| | | | | | | | 05.0 | 040 |
| | ちいさいコッペパン | コッペパン | +* ~!~ ~ | | | 611 | 25.6 | 318 |
| | ぎゅうにゅう | フパゲニノ・ナローブナノロ | ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず | たまねぎ にんじん トマト にんにく | | | * カルシウム : | |
| 6 业 | ミートスパゲティ | さとう あぶら | スキムミルク こなチーズ | ובגושם ובמטמ דיץד ובמובי | ケチャッフ。デミグラスソース | カルシウムは | 、臂や歯を強くす なさんに必要な榮 | るはたらきがあ ^{ジキ} ーナ・ナッ |
| ^ | コーンサラダ | ドレッシング | とりささみ | キャベツ ほうれんそう コーン | ソース ワイン 塩 こしょう 塩 こしょう | り、成長期のみ ************************************ | なさんに必要な宋 からできるチーズ | 養素です。刀ル なが強などに勢 |
| | ぶどうゼリー | さとう | 292207 | ぶどう | 温こしより | く営まれていま | | , ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, |
| | ごはん | こめ | | 3.03 | | 587 | 21.8 | 281 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | * すましじる > | ķ |
| 7 | さけフライ | パンこ こむぎこ あぶら | さけ | | 塩 | | | |
| 水水 | ごまこんぶあえ | ごま | こんぶ | キャベツ もやし にんじん きりぼしだいこん | しょうゆ | | おいしさは「だし ーでは、崑゚ボ゚を挑 | |
| | ふのすましじる | | かまぼこ ふ わかめ | たまねぎ えのき | こんぶ けず ぶし 昆布 削り節 | で煮てから、けずり節を入れ、だしをていねいに | | |
| | | | | | しょうゆ 酒 塩 | とっています。 | | |
| | ごはん | こめ | | | | 629 | 23.2 | 286 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * | ユーリンチー | * |
| 8 | ユーリンチー | かたくりこ さとう あぶら | とりにく | ねぎ にんにく しょうが | しょうゆ 酢 酒 塩 | | | |
| * | | ごまあぶら | | | | ユーリンチーは、揚げた難核にあますっぱ レをかけた望風の料理です。 | | |
| | ナムル | ドレッシング ごま | かにふうみかまぼこ | キャベツ もやし こまつな にんじん | 塩 | | | |
| | ちゅうかスープ | あぶら | とうふ わかめ | たまねぎ たけのこ きくらげ | がらスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう | | 1 1 | |
| | ふゆやさいカレー | こめ | 7+1-1 7+1 | + +40 + 40 / - / - / - / - / - / - / - / - / - / | | 683 | 24.9 | 281 |
| | | | ぶたにく こなチーズ | たまねぎ れんこん にんじん だいこん | | | * 11- * | |
| 9 | ≠ ,, ≥, r., ≥ | あぶら | ぎゅうにゅう | トマト にんにく しょうが | ソース 塩 こしょう カレー粉 | カレーは、ひ | と血で黄色・赤・ | が 緑の食べ物をと |
| | ぎゅうにゅう ツナサラダ | ドレッシング | まぐろあぶらづけ | キャベツ もやし きゅうり コーン えだまめ | しお | ることができる | 栄養バランスがい | い料理です。豁 |
| | シブッラタ とうにゅうムース | さとう あぶら しお | とうにゅう | אריים פאינים באינים אריים | 温塩塩 | 食では季節の野 | 菜を入れて作って | います。 |
| 13 | ごはん | こめ | | | | 576 | 20.3 | 284 |
| | ぎゅうにゅう | - | ぎゅうにゅう | | | | のっぺいじる | |
| | さばのゆずみそに | さとう こめこ | さば みそ | ゆず | みりん 塩 | | | |
| rột. | にびたし | さとう あぶら | | こんにゃく はくさい ほうれんそう | しょうゆ | のっぺいじるは、 堂いもやれんこん、にんじん などの" 積葉"がたくさんの気った料理です。か たくり粉を入れてとろみをつけています。 | | |
| | のっぺいじる | さといも かたくりこ | あつあげ | れんこん ごぼう にんじん しいたけ | こんぶ けず ぶし 昆布 削り節 | | | |
| | | あぶら | | | しょうゆ みりん 酒 塩 | たくりがさ八年 | با زار به ۱۰۰۰ ت | v · Cv > 0 |
| 14 ‡\ | ごはん | こめ | | | | 601 | 29.0 | 328 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * | テジプルコギ | * |
| | デジプルコギ | さとう ごまあぶら | ぶたにく | たまねぎ にんにく | しょうゆ 酒 コチジャン 塩 | デジプルコギ | は韓国料理です。 | 韓国語で「デ |
| | キャベツのちゅうかあえ | ごま さとう ごまあぶら | ひじき | キャベツ もやし にんじん コーン | しょうゆ 酢 塩 | ジ」はぶた、「 | プル」はÿ́を、「 | コギ」は肉を意 |
| | とりだんごスープ | パンこ でんぷん さとう | とりにく | たまねぎ たけのこ きくらげ ねぎ にんじん | がらスープ しょうゆ | 味しています。 結後ではみなさんが負べやすいように、あまからく作っています。 | | |
| | | あぶら | | | 酒 塩 こしょう | | | |

| | 献立名 | *1.7 o \$ 0 \$0 | ざいりょう | ※ かわることがあります | ちょうみりょう | エネルギー kcal | たんぱく質 g | カルシウム mg | |
|--------------|-----------------------|--------------------------|---|---|---|--|--------------------------------------|-------------|--|
| | | きいろの食べ物 おもにエネルギーになる | あかの食べ物 | みどりの食べ物 おもに体の調子を整える | 調味料 | Rodi g IIIg | | | |
| | コッペパン | コッペパン | あるに体をしても | のもに体の調子を整える | | 606 | 22.1 | 311 | |
| | ぎゅうにゅう | 37.472 | ぎゅうにゅう | | | 000 | * ጋ ርካታ * | | |
| 15 术 | コロッケ | じゃがいも さつまいも パンこ | | たまねぎ キャベツ ねぎ しいたけ | しょうゆ 塩 | * コロッケ * コロッケは、フランス料理の「クロケット」だらヒントをもらって作られた料理です。コロッケは、ふかしたじゃがいもをすりつぶし、営んな精料と遠ば合わせて発をつけて、発で揚げて作りま | | | |
| | | こむぎこ さとう あぶら | 720-7 134212 (| 760406 11 19 406 00469 | U 2) 19 1 <u>m</u> | | | | |
| | やさいソテー | あぶら | ベーコン | キャベツ もやし にんじん コーン きくらげ | しょうゆ 恒 ごしょう | | | | |
| | だいこんとひきにくのみそスープ | | ぶたにく みそ | だいこん たまねぎ こんにゃく にんじん きりぼしだいこん しょうが | | 料と混ぜ合わせ | て衣をつけて、注 | で揚げて作りま | |
| | ごはん | こめ | 3,4212 (0) 2 | TENCH TESAGE CHIEFY TENOTO ESTADIENCIO OSSI | 77 JA 7 OR J-P JE COR J | 576 | 23.7 | 301 | |
| 16 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | * くきわかめ * | | | |
| | とりとじゃがいものにもの | じゃがいも さとう あぶら | | たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん | しょうゆ みりん 洒 | くきわかめは、わかめのくきの部分を繙く切っ | | | |
| | | | | ほししいたけ | 000000000000000000000000000000000000000 | | たものです。ふつうのわかめは、やわらかい食 | | |
| | くきわかめのあえもの | | かにふうみかまぼこ くきわかめ | ほうれんそう もやし | ノンオイルドレッシング 塩 | ですが、くきわかめは、コリコリとした食感が特 | | | |
| | やきのり | | のり | | | 黴です。よくかんで養べましょう。 | | | |
| 19 | ごはん | こめ | | | | 593 | 25.4 | 298 | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | * しらす * | • | |
| | にくどうふ | マロニー さとう あぶら | ぶたにく とうふ | はくさい たまねぎ ごぼう えのき ねぎ | しょうゆ みりん 酒 | | | 12.4 | |
| | しらすのたまごあえ | さとう | たまご しらすぼし | ほうれんそう キャベツ もやし にんじん | しょうゆ みりん 塩 | しらすは、ちりめんじゃこともいわれます や歯を強くするカルシウムがたくさん次って す。 | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | J 0 | | | |
| | ケチャップライス | こめ | | | | 681 | 24.5 | 329 | |
| | | さとう あぶら | とりにく だいず | たまねぎ にんじん トマト | ケチャップ がらスープ | * 4 | くかんで食べよ | う * | |
| 20 | | | | | ソース ワイン 塩 <i>こ</i> しょう | | ひとくち なんかい | | |
| Ŷ | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | ー 位に荷値かんで が出て、 食べ物の | | |
| | マカロニスープ | マカロニ あぶら | ウインナー | たまねぎ こまつな コーン | がらスープ しょうゆ 酒塩 こしょう | 入りやすくして | が正て、良べ物の くれます。 | 未食を体の中に | |
| | とうにゅうプリンタルト | さとう <i>こ</i> めこ あぶら でんぷん | とうにゅう だいず | | しょうゆ | | | ı . | |
| | ごはん | こめ | | | | 587 | 25.1 | 290 | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | * ひじき * | | |
| 21 | しろみざかなのからあげ | かたくりこ あぶら | ホキ | しょうが | 酒塩 | ひじきは、歳 | 長期のみなさんに | 大切なカルシウ | |
| 水 | ひじきとだいずのにもの | さとう あぶら | さつまあげ だいす ひじき | こんにゃく ごぼう にんじん ほししいたけ | しょうゆ みりん 酒 | ムや鉄労を攀く営んでいます。また、おなか | | | |
| | あつあげのみそしる | | あつあげ みそ | たまねぎ えのき ねぎ | 煮干し削り節 | | れる食物せんいも | 多く含んでいま | |
| | | | | | | す。 | | | |
| | ごはん | こめ | | | | 555 | 26.5 | 288 | |
| 22 茶 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | *t | | * しょうが * | | |
| | ぶたにくのしょうがやき | | ふたにく | たまねぎ しょうが | しょうゆ 酒 みりん en | しょうがは、 ^{かだ、} ***** しょうがは、体を温めるはたらきがあります。 | | | |
| | やさいいため | あぶら | 1.77 40404 | キャベツ こまつな もやし にんじん きくらげ | こんぶ けず ぶし | また、肉や魚のくさみを消したり、料理をおいし | | | |
| | わかめのすましじる | | とうふ わかめ | たまねぎ えのき | 昆布 削り節 | くしてくれるは | たらきもあります | • | |
| | ± . = ± 197 | 7 ld | | | しょうゆ 酒 塩 | 609 | 23.9 | 310 | |
| 26 月 | ちゅうかどん | こめ かたくりこ あぶら | ぶたにく うずらたまご えび | はくさい たまねぎ たけのこ もやし | 185 = 50 1 151 11 11 | 009 | ļ | 310 | |
| | | מאנים שאים | かまぼこ | にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく | がらスープ。 しょうゆ ソース | | * ごま * | | |
| | * > r > | | ぎゅうにゅう | ובאטא זאפ ואטטטיזבוז ובאובל | 酒 オイスターソース 塩 こしょつ | ごまひとつぶ | は、とてもがさい | ですが、膏や藍 | |
| /3 | ぎゅうにゅう | ドレッシング ごま | ひじき | キャベツ きゅうり えだまめ コーン | La | を強くするカル | シウムや血のもと | | |
| | ひじきのごまあえ レモンゼリー | さとう | かんてん | レモン | 塩 | くさん気ってい | ます。 | | |
| | ごはん | こめ | 13 10 C10 | V - / | | 561 | 21.0 | 315 | |
| 07 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | 551 | * 01 * | | |
| | あじフライ | パンこ こむぎこ あぶら | あじ | たまねぎ | 塩 | さがけん ありあけ | | ようしょく | |
| | いそあえ | さとう | のり | はくさい ほうれんそう もやし にんじん | | | 海に쑵していて、 のりは、ごはんに | | |
| ^ | きりぼしだいこんのみそしる | | あぶらあげ みそ | たまねぎ にんじん きりぼしだいこん ねぎ | | | のりは、こはんに 、 う 自 は あえもの | | |
| | C.7160/CV1C/00007-CUS | | 7 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 | 13.0000 0000000 100 180 | אבלינא טו יייין | す。 | | | |
| 28 水 水 | ごはん | こめ | | | | 558 | 18.1 | 283 | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | * ビーフン * | | |
| | ちくわのいそべあげ | こむぎこ あぶら | ちくわ あおのり | | 酒 | | | | |
| | やさいサラダ | ドレッシング | | キャベツ もやし こまつな にんじん コーン | | | 素の粉から作られ | | |
| | ピーフンスープ | ビーフン あぶら | ベーコン | たまねぎ チンゲンサイ きくらげ | がらスープ しょうゆ 酒 | をすりつぶして て、乾燥させて | 、災とまぜ合わせ だいます | 、蒸し、冷やし | |
| | | | | | 塩 こしょう | い、乳深させて | TFりまり。 | | |
| 29 | ちいさいミルクパン | ミルクパン | | | | 541 | 24.1 | 340 | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | * はくさい * | : | |
| | カレーうどん | うどん カレールウ あぶら | ぶたにく あぶらあげ | たまねぎ にんじん ねぎ | こんぶ けず ぶし 昆布 削り節 | はくさい 白菜がおいしく食べられる季節は冬です。寒い | | | |
| 29 | | | | | しょうゆ 酒 塩 | | | | |
| 29 木 | | t | i e | | しお | - 時期に替った哲菜は、替みが強く、いろし 理に使うことができます。 | | 、いろいろな彩 | |
| 29 术 | はくさいのアーモンドあえ | アーモンド さとう | | はくさい ほうれんそう もやし | しょうゆ 塩 | 押に備スーレが | できます | | |
| 29 * 木 | はくさいのアーモンドあえ | アーモンド さとう | | はくさい ほうれんそう もやし にんじん | しょうゆ 塩 | 弾に使うことが | できます。 | | |
| 29 *木 | | アーモンド さとう に応じて給食が無い日 | | | | 望に使うことが 598 | できます。 23.9 | 309 | |