



2月

こんだてひょう

令和4年度
高平台小学校



ひょう	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質	
					ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
1	すい	コッペパン	牛乳	タイピーエン ちゅうかあえ マーシャルピンズ	ぎゅうにゅう うずらのたまご ぶたにく かまぼこ チキンフレーク	にんじん ねぎ はくさい たまねぎ しょうが しいたけ こまつな もやし	パン はるさめ あぶら さとう ごまあぶら マーシャルピンズ	570 24.9	
2	味の旅 もく 阿蘇	ごはん	牛乳	とりにくのあげがらめ だごじる たかないため	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いりこ(出し) いとかつお	にんじん ピーマン たまねぎ ねぎ はくさい だいこん ごぼう しいたけ たかなづけ	こめ こむぎこ でんぷん さとう あぶら すいとんめん ごま ごまあぶら	629 23.0	
3	きん 節分	むぎごはん	牛乳	いわしのみそれに しらあえ わかめじる せつぶんまめ	ぎゅうにゅう いわし とうふ みそ かまぼこ かつおこんぶ(だし) わかめ だいず	だいこん ほうれんそう にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ こんにやく さとう ごま	597 24.3	
6	げつ	しょくパン	牛乳	にくだんごスープ ツナサラダ キャンディポテト	ぎゅうにゅう ミートボール ツナ	にんじん ねぎ もやし たまねぎ しょうが しいたけ キャベツ きゅうり	パン さとう あぶら さつまいも みずあめ バター	570 20.5	
7	か	むぎごはん	牛乳	おでん くきわかめのすのもの いっしょくなくとう <small>やきのり (熊本県漁業協同組合より提供)</small>	ぎゅうにゅう うずらたまご あつあげ ちくわ ちぎりあげ かつおこんぶ(だし) のり くきわかめ なくとう	にんじん だいこん もやし	こめ むぎ こんにやく さといも さとう	576 24.9	
8	すい	ミルクパン	牛乳	クリームスパゲティ フロccoliーとナッツのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ツナ	ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ フロccoliー だいこん	パン スパゲッティ あぶら さとう アーモンド	592 23.3	
9	もく	きつねどん	牛乳	ししゃもフライ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも みそ いりこ(だし)	にんじん ごぼう いんげん ねぎ はくさい しいたけ	こめ むぎ さとう あぶら パンこ さつまいも	624 23.6	
10	きん	むぎごはん	牛乳	さばのみそに みずなのこんぶあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ こんぶのつくだに たまご かまぼこ かつおこんぶ(だし)	しょうが みずな もやし にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも でんぷん	641 27.5	
13	げつ	こめこパン	牛乳	ホキフライ いっしょくタルタルソース ごぼうサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン チーズ	にんじん キャベツ ごぼう きゅうり トマト たまねぎ はくさい にんにく	パン パンこ こむぎこ あぶら タルタルソース さとう ごま マカロニ じゃがいも	587 27.3	
14	献立コンクール か 入選献立	しゅうかんたのしほかんさいカレー	牛乳	ピーズサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず いんげんまめ ツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう リンゴピューレ しょうが にんにく チンゲンサイ キャベツ	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう	673 23.2	
15	すい	パインパン	牛乳	ナッツいりさかなとレバーのクチャップあえ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ホキ とりレバー ぶたにく かまぼこ	ピーマン たまねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ しいたけ	パン こむぎこ でんぷん さとう あぶら カシューナッツ はるさめ	590 28.3	
16	もく	セルフおにぎり	牛乳	うまに すみそあえ ちりめんナッツ <small>やきのり (熊本県漁業協同組合より提供)</small>	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ちぎりあげ みそ わかめ しらすぼし やきのり	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ こまつな キャベツ	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま アーモンド	589 23.4	
17	ひざまるホー きん チンゲンサイ	むぎごはん	牛乳	チンゲンサイとたまごのピリからに カリカリだいこん ワントンスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ たけのこ だいこん しょうが にんじん ねぎ もやし きくらげ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ワントんめん	563 19.9	
20	げつ	しょくパン	牛乳	おやこうどん れんこんのカレーいため イチゴジャム	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく あぶらあげ かまぼこ かつおこんぶ(だし)	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ チンゲンサイ れんこん たまねぎ	パン うどん さとう あぶら ジャム	491 21.7	
21	か	むぎごはん	牛乳	きんきゅうじカレー きりほしだいこんのあえもの フルーツミックス	ぎゅうにゅう こんぶ きんきゅうじカレー	にんじん きゅうり きりほしだいこん パイン もも	こめ むぎ さとう ごま カクテルゼリー	463 12.6	
22	すい	セルフバーガー	牛乳	ポイルキャベツ クリームスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン インゲンまめ	キャベツ にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ	パン さとう じゃがいも バター	622 26.5	
23	もく	天皇誕生日							
24	きん	むぎごはん	牛乳	さかなのほうれんそうあんかけ もやしのごまあえ ごじる	ぎゅうにゅう ホキ とうふ だいず あぶらあげ みそ いりこだし	ほうれんそう にんじん えのきたけ もやし きゅうり ごぼう しいたけ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん さとう あぶら ごま じゃがいも	581 25.6	
27	げつ	ロールパン	牛乳	ポトフ はくさいとりんこのサラダ ココアピーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム だいず	チンゲンサイ にんじん パセリ にんにく たまねぎ はくさい りんご きゅうり	パン じゃがいも あぶら さとう でんぷん	580 25.0	
28	か	むぎごはん	牛乳	メンチカツ こまつなのふりかけ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう れいとうミンチカツ いとかつお しらすぼし ひじき とうふ あぶらあげ みそ いりこだし	こまつな にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	719 27.5	

※献立は都合により変更する場合があります。

せつぶん 節分



2月3日は節分です。そして4日は立春です。節分とは本来、季節を分けるという意味があり、年に4回あります。その中でも特に大切な「立春の前日=2月3日」が節分といえはこの日、とされるようになりました。

昔は、年の分かれ目には邪が入りやすとされ、春を迎えるにあたって幸福を願うために豆まきを行うようになりました。豆まきには大豆を使いますが、大豆は「畑の肉」といわれるほど私たちの身体を作る栄養素であるたんぱく質が豊富です。この良質なたんぱく質はみなさんの健康の維持に欠かせないものです。給食では3日に節分豆があります、よくかんで食べましょう。



