
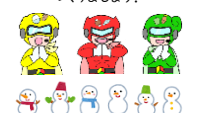
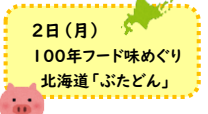
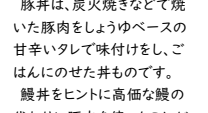
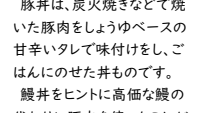


2月 きゅうしよくこんだてひょう

★今月の給食目標★
「バランスのよい食事をしよう」

日 曜	こんだてめい	き		あか		みどり		栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	有・無		給食室より	
		おもにエネルギーのもとになる		おもに体をつくるのもとになる		おもに体のちよいしをとのえる			天 明 中	カ 合 西		
		おもとに炭水化物	おもとに脂質	おもとにたんぱく質	おもとに無機質	おもとに炭水化物	おもとにビタミンC					
		穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・乳製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物					
2月	ぶたどん ぎゅうにゅう こんぶのあえもの じゃがいものみそしる	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ (いりこ)	ねぎ にんじん	たまねぎ しょうが もやし きゅうり はくさい	541	○	○	 寒さがきびしい季節です。 黄・赤・みどりの食べ物を バランスよく食べて、 病気に負けない元気な体を つくりましょう！ 	
100ねんフード あじめぐり「ぶたどん(ほっかいどう)」												
		えのきたけ						21.7				
3火	おぎごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに はくさいのあまず だんごじる せつぶんまめ	こめ おぎ さとう すいとんめん じゃがいも	ごま	いわし あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう (いりこ)	にんじん こまつな	しょうが はくさい だいこん ごぼう しいたけ	611	○	○	 2日(月) 100年フード味めぐり 北海道「ぶたどん」 	
せつぶん メニュー												
		えのきたけ						22.6				
4水	ミルクパン ぎゅうにゅう にくだんごスープ だいこんサラダ マルっとえいよう!!〜れんこんと さつまいものほくほくレンジャー〜	パン さとう さつまいも	あぶら ごま	ミートボール だいず	ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん ねぎ	はくさい もやし しょうが きくらげ だいこん れんこん えだまめ	619	○	○	2日(月) 100年フード味めぐり 北海道「ぶたどん」 	
☆わくわくのしいきゅうしよくさくひんてん にゅうしょうさくひん☆												
		えだまめ						24.4				
5木	おぎごはん ぎゅうにゅう おでん もやしのごますあえ あじつけのり	こめ おぎ こんにやく さといも さとう	ごま	うずらたまご あつあげ ちぎりあげ ちくわ (かつおぶし)	ぎゅうにゅう のり (こんぶ)	にんじん	だいこん もやし きゅうり	513	○	○	豚丼は、炭火焼きなどで焼 いた豚肉をしょうゆベースの 甘いタレで味付けをし、ご はんにのせた丼ものです。 鰻丼をヒントに高価な鰻の 代わりに豚肉を使ったことが 始まりです。	
		えだまめ						21.6				
		えだまめ						575	○	○		
6金	コッペパン ぎゅうにゅう はくさいのシチュー ツナサラダ こうやとうふのサクサクきなこ	パン さとう かたくりこ じゃがいも	バター あぶら	いんげんまめ ベーコン ツナ こうやとうふ きなこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ はくさい しめじ だいこん きゅうり	22.4	○	○	3日(火) 節分 2月3日は、節分です。 「おには外、福は内!」と豆を まいた後、自分の年の数だけ 豆を食べる日本の伝統的な 行事です。給食を食べながら、 1年間の健康を願う日にしま しょう。	
		えだまめ						558	○	○		
		えだまめ						22.5	○	○		
9月	ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ くきわかめのすのもの ネーブル	こめ こんにやく はくさい さとう	あぶら ごま	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ えのきたけ しょうが もやし ネーブル	605	○	○	4日(水) わくわく楽しい給食 作品展 入選作品 「マルっと栄養!! 〜れんこんとさつまいもの ほくほくレンジャー〜	
		えだまめ						24.9	○	○		
		えだまめ						541	○	○		
10火	おぎごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ ぶたじる ミニりんごゼリー	こめ おぎ さとう パンこ じゃがいも こんにやく りんごゼリー	あぶら	とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ししゃも (いりこ)	にんじん	ごぼう いんげん だいこん はくさい しょうが	24.9	○	○	4日(水) わくわく楽しい給食 作品展 入選作品 「マルっと栄養!! 〜れんこんとさつまいもの ほくほくレンジャー〜	
		えだまめ						541	○	○		
		えだまめ						21.6	○	○		
12木	おぎごはん ぎゅうにゅう とろたまごどん ごもくきんびら のりごまふりかけ	こめ おぎ うどん かたくりこ こんにやく さとう	ごま あぶら	たまご かまぼこ こうやとうふ ぶたにく (かつおぶし)	ぎゅうにゅう (こんぶ)	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しいたけ ごぼう	592	○	○	4日(水) わくわく楽しい給食 作品展 入選作品 「マルっと栄養!! 〜れんこんとさつまいもの ほくほくレンジャー〜	
		えだまめ						22.9	○	○		
		えだまめ						606	○	○		
13金	セルフバーガー (ハンバーグケチャップソース) ぎゅうにゅう コーンサラダ やさしいスープに	パン さとう じゃがいも	あぶら	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ だいこん しめじ	20.7	○	○	19日(木) ひごまるデー 「ほうれんそうのごまあえ」 ほうれんそうは、熊本市南区 飽田地区でとれたものです。 ほうれんそうには、ビタミンや 鉄、食物せんいが多くふくま れています。 冬にとれるほう れんそうは、甘みが あり、栄養満点です。	
		えだまめ						573	○	○		
		えだまめ						24.3	○	○		
16月	ポークカレー ぎゅうにゅう じゃこまめサラダ てづくりみかんゼリー	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ しらすばし ゼリーのもの	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり オレンジジュース	21.4	○	○	19日(木) ひごまるデー 「ほうれんそうのごまあえ」 ほうれんそうは、熊本市南区 飽田地区でとれたものです。 ほうれんそうには、ビタミンや 鉄、食物せんいが多くふくま れています。 冬にとれるほう れんそうは、甘みが あり、栄養満点です。	
		えだまめ						575	○	○		
		えだまめ						584	○	○		
17火	おぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに なやき すましじる	こめ おぎ さとう	ごまあぶら	さば みそ あぶらあげ とうふ さかなのすりみ (かつおぶし)	ぎゅうにゅう わかめ (こんぶ)	こまつな にんじん ねぎ	しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ	22.4	○	○	19日(木) ひごまるデー 「ほうれんそうのごまあえ」 ほうれんそうは、熊本市南区 飽田地区でとれたものです。 ほうれんそうには、ビタミンや 鉄、食物せんいが多くふくま れています。 冬にとれるほう れんそうは、甘みが あり、栄養満点です。	
		えだまめ						593	○	○		
		えだまめ						25.6	○	○		
18水	しよパン ぎゅうにゅう クリームスパゲティ ブロッコリーとナッツのサラダ りんごジャム	パン さとう クリームスパゲティ ブロッコリーとナッツのサラダ りんごジャム	あぶら アーモンド	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ しめじ だいこん	21.6	○	○	19日(木) ひごまるデー 「ほうれんそうのごまあえ」 ほうれんそうは、熊本市南区 飽田地区でとれたものです。 ほうれんそうには、ビタミンや 鉄、食物せんいが多くふくま れています。 冬にとれるほう れんそうは、甘みが あり、栄養満点です。	
		えだまめ						584	○	○		
		えだまめ						534	○	○		
19木	おぎごはん ぎゅうにゅう たちうおフライ ほうれんそうのごまあえ かきたまじる	こめ おぎ さとう パンこ こまぎ じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	たちうお かまぼこ たまご (かつおぶし)	ぎゅうにゅう (こんぶ)	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ	22.4	○	○	19日(木) ひごまるデー 「ほうれんそうのごまあえ」 ほうれんそうは、熊本市南区 飽田地区でとれたものです。 ほうれんそうには、ビタミンや 鉄、食物せんいが多くふくま れています。 冬にとれるほう れんそうは、甘みが あり、栄養満点です。	
		えだまめ						593	○	○		
		えだまめ						25.6	○	○		
20金	こくとうパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ アイアンサラダ ももかん	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく だいず チキンみず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト こまつな	たまねぎ きりぼしだいこん もも	21.6	○	○	19日(木) ひごまるデー 「ほうれんそうのごまあえ」 ほうれんそうは、熊本市南区 飽田地区でとれたものです。 ほうれんそうには、ビタミンや 鉄、食物せんいが多くふくま れています。 冬にとれるほう れんそうは、甘みが あり、栄養満点です。	
		えだまめ						534	○	○		
		えだまめ						21.6	○	○		
24火	おぎごはん ぎゅうにゅう こいわしフライ チンゲンサイとはるさめのいためもの わかめスープ	こめ おぎ パンこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ かまぼこ (かつおぶし)	ぎゅうにゅう こいわし わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	もやし しいたけ にんにく しょうが たまねぎ	21.6	○	○	※今月の旬の食材※ はくさい ブロッコリー こまつな チンゲンサイ ほうれんそう 栄養満点の 季節の食べ物を たくさん食べよう! ネーブル	
		えだまめ						603	○	○		
		えだまめ						25.4	○	○		
25水	ミルクパン ぎゅうにゅう ポトフ こまつなのごまペースあえ ミックスナッツ	パン じゃがいも ポトフ こまつなのごまペースあえ ミックスナッツ	あぶら ごま マヨネーズ アーモンド カシューナッツ	ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく だいこん たまねぎ はくさい れんこん キャベツ	575	○	○	※今月の旬の食材※ はくさい ブロッコリー こまつな チンゲンサイ ほうれんそう 栄養満点の 季節の食べ物を たくさん食べよう! ネーブル	
		えだまめ						575	○	○		
		えだまめ						22.5	○	○		
26木	おぎごはん ぎゅうにゅう まめのドライカレー かいそうめんのサラダ コーンとたまごのスープ	こめ おぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	だいず ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう しらすばし かいそうめん わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	576	○	○	※今月の旬の食材※ はくさい ブロッコリー こまつな チンゲンサイ ほうれんそう 栄養満点の 季節の食べ物を たくさん食べよう! ネーブル	
		えだまめ						576	○	○		
		えだまめ						28.4	○	○		
27金	コッペパン ぎゅうにゅう しるみぎかなとレバーのあげからめ ごぼうサラダ ワンタンスープ	パン かたくりこ さとう ワンタンめん	あぶら ごまあぶら	レバー ホキ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	しょうが にんにく もやし ごぼう たまねぎ はくさい きくらげ しょうが	28.4	○	○	※今月の旬の食材※ はくさい ブロッコリー こまつな チンゲンサイ ほうれんそう 栄養満点の 季節の食べ物を たくさん食べよう! ネーブル	
		えだまめ						576	○	○		
		えだまめ						28.4	○	○		

※ 都合により、献立が変更する場合があります。