

# 2がつきゅうしょくこんだてよていひょう

~2月の給食目標~  
よ しょくじ  
バランスの良い食事をしよう!

令和6年度  
託麻東小学校

日	曜	献立名	つかうしょくひん						給食室からお知らせ	栄養価
			(黄) おもにエネルギーのもとになる		(赤) おもに体をつくるのもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるのもとになる			
			おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物		
3	月	コッペパン ぎゅうにゅう しろみかなとレバーのあげがらめ ごまつなごまペースあえ スーミンタン	パン あんぱん・こむぎご てんぷん・さとう	あぶら	とりレバー・ホキ	ぎゅうにゅう	ピーマン しょうが・にんにく	2月の給食献立目標は、「バランスの良い食事をしよう」です。バランスの良い食事のお手本は、「学校給食」です。レベル1: 3つの色の食品をとること。レベル2: さまざまな食品から、3つの色の食品をとること。レベル3: 黄色3、赤色1、緑2の割合の量をとること。	小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
4	火	ぶちまるおむぎごはん ぎゅうにゅう いわしのみぞれに ぶたじる てづくりせつぶんまめ	こめ・おむぎ じゃがいも・こんやく さとう・てんぷん	あぶら ごま・ごまあぶら	いわし どうふ・ぶたにく・みそ だいたず	ぎゅうにゅう	だいこん だいこん・ほくさい・ごぼう・しょうが	2月2日は、節分の日。節分とは、季節がかわる節日のことです。豆まきをするのは、豆に霊力があり、鬼(災いや病氣)を追い払うという意味があります。また、いわしのあたまを終の核にされた「やいかがし」を飾ると鬼を払うとされているそうです。	569 27.2 614 25.6	
5	水	ハヤシライス ぎゅうにゅう かいそうめんサラダ	こめ・じゃがいも さとう	あぶら ごま・ごまあぶら	ぎゅうにく ぎゅうにゅう かいそうめん・わかめ	ぎゅうにゅう	トマト・にんじん たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	レベル3: 自分の食事がバランスの良い食事になるように、まずはレベル1から始めてみよう!	597 19.4 613	
6	木	ミルクパン ぎゅうにゅう こんさいポトフ ツナマヨサラダ ココアナッツ	パン じゃがいも・さつまいも さとう・てんぷん	あぶら ごま・ノンエッグマヨネーズ カシューナッツ・アーモンド	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな キャベツ	レベル3: 自分の食事がバランスの良い食事になるように、まずはレベル1から始めてみよう!	26.3	
7	金	おむぎごはん ぎゅうにゅう ぶりフライ はくさいのあますあえ じぶに	こめ・おむぎ パンこ さとう	あぶら ごま	ぶり あつあげ・とりにく・こやとうふ・かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう	にんじん はくさい・きゅうり	2月2日は、節分の日。節分とは、季節がかわる節日のことです。豆まきをするのは、豆に霊力があり、鬼(災いや病氣)を追い払うという意味があります。また、いわしのあたまを終の核にされた「やいかがし」を飾ると鬼を払うとされているそうです。	649 25.4	
10	月	こめこいりにんじんパン ぎゅうにゅう にくだんスープ みずなサラダ キャンディポテト	パン さとう	あぶら	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ みずな・にんじん だいこん	2月2日は、節分の日。節分とは、季節がかわる節日のことです。豆まきをするのは、豆に霊力があり、鬼(災いや病氣)を追い払うという意味があります。また、いわしのあたまを終の核にされた「やいかがし」を飾ると鬼を払うとされているそうです。	575 20.9	
12	水	チンゲンサイのあんかけどん ぎゅうにゅう ほろさめのすのもの かきたまじる	こめ・さとう・てんぷん じゃがいも・てんぷん	あぶら ごま	ぶたにく たまご・かまぼこ・かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ・しいたけ	2月2日は、節分の日。節分とは、季節がかわる節日のことです。豆まきをするのは、豆に霊力があり、鬼(災いや病氣)を追い払うという意味があります。また、いわしのあたまを終の核にされた「やいかがし」を飾ると鬼を払うとされているそうです。	556 22.3	
13	木	しよくパン ぎゅうにゅう チョコキョーパスタ ナッツサラダ りんごジャム	パン スバゲッティ さとう	あぶら ごまあぶら アーモンド・あぶら	ぶたにく・だいたず・とうにゅう ハム	ぎゅうにゅう	にんじん・チンゲンサイ たまねぎ・キムチ・しめじ だいこん・キャベツ	2月2日は、節分の日。節分とは、季節がかわる節日のことです。豆まきをするのは、豆に霊力があり、鬼(災いや病氣)を追い払うという意味があります。また、いわしのあたまを終の核にされた「やいかがし」を飾ると鬼を払うとされているそうです。	563 23.0	
14	金	おむぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに なやき わかめじる	こめ・おむぎ さとう さとう	あぶら ごまあぶら	さば・みそ あぶらあげ どうふ・かまぼこ・かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう	しょうが はくさい たまねぎ	2月2日は、節分の日。節分とは、季節がかわる節日のことです。豆まきをするのは、豆に霊力があり、鬼(災いや病氣)を追い払うという意味があります。また、いわしのあたまを終の核にされた「やいかがし」を飾ると鬼を払うとされているそうです。	615 25.3	
17	月	コッペパン ぎゅうにゅう ポークヒーズ アイアンサラダ いっしょくチーズ	パン じゃがいも・さとう さとう	あぶら ごま・あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・ベーコン・だいたず チキンプレーク	ぎゅうにゅう	にんじん・トマト たまねぎ きりぼしだいこん	2月2日は、節分の日。節分とは、季節がかわる節日のことです。豆まきをするのは、豆に霊力があり、鬼(災いや病氣)を追い払うという意味があります。また、いわしのあたまを終の核にされた「やいかがし」を飾ると鬼を払うとされているそうです。	593 28.7	
18	火	きつねどん ぎゅうにゅう こいわしフライ でかくさんみそしる	こめ・おむぎ・さとう パンこ じゃがいも・こんやく	あぶら あぶら	とりにく・あぶらあげ・だいたず どうふ・みそ	ぎゅうにゅう こいわし いりこ(だし)	にんじん ごぼう・いんげん だいこん・しょうが	7日(金) 味の旅「金沢城(石川県)」です。能登半島の天然ぶりが有名です。また、治部煮は、金沢市の郷土料理です。カモ肉やすだれ麩、季節の野菜をいれた煮物で、とろみがあるのが特徴です。給食では鶏肉や高野豆腐を代わりに使用しています。	648 26.7	
19	水	ごはん ぎゅうにゅう にくだん ほうれんそうのかほすあえ ももかん	こめ こんにやく・さとう	あぶら ごま	どうふ・ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	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・かほす おうとう	7日(金) 味の旅「金沢城(石川県)」です。能登半島の天然ぶりが有名です。また、治部煮は、金沢市の郷土料理です。カモ肉やすだれ麩、季節の野菜をいれた煮物で、とろみがあるのが特徴です。給食では鶏肉や高野豆腐を代わりに使用しています。	597 22.7	
20	木	セルフハンバーガー(パン、ハンバーグ) ぎゅうにゅう ポイルキャベツ クリームスープ	パン・さとう じゃがいも	あぶら バター	ハンバーグ ベーコン・いんげんまめ	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ・しめじ	7日(金) 味の旅「金沢城(石川県)」です。能登半島の天然ぶりが有名です。また、治部煮は、金沢市の郷土料理です。カモ肉やすだれ麩、季節の野菜をいれた煮物で、とろみがあるのが特徴です。給食では鶏肉や高野豆腐を代わりに使用しています。	602 25.6	
21	金	おむぎごはん ぎゅうにゅう とろたまうどん ごもくきんぴら いっしょくあじつけのり	こめ・おむぎ うどん・てんぷん こんにやく・さとう	あぶら ごま・あぶら	たまご・かまぼこ・かつおぶし(だし) ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ(だし) くきわかめ	にんじん・ねぎ たまねぎ・はくさい・しいたけ れんこん	7日(金) 味の旅「金沢城(石川県)」です。能登半島の天然ぶりが有名です。また、治部煮は、金沢市の郷土料理です。カモ肉やすだれ麩、季節の野菜をいれた煮物で、とろみがあるのが特徴です。給食では鶏肉や高野豆腐を代わりに使用しています。	549 20.8	
25	火	ぶちまるおむぎごはん ぎゅうにゅう さかなのいるどりがらめ もやしのこんぶあえ さつまいものみそしる	こめ・おむぎ ごま・さとう	あぶら ごま	ホキ あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう・にんじん えのきたけ もやし・きゅうり はくさい	13日(木) わくわく給食献立作品展の入選作品	572 22.5	
26	水	ごはん ぎゅうにゅう おでん ゆかりあえ いっしょくなっとう セルフコロッケパン ぎゅうにゅう コロッケ いっしょくソース グリーンサラダ ミネストローネ	こめ こんにやく・じゃがいも	あぶら	うすらたまご・あつあげ・とりにく・ちくわ・かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ゆかり もやし・キャベツ	19日(水) ひごまるデー「ほうれん草」熊本市南区の「飽田地区」で生産されています。ほうれん草は、鉄分が多い野菜の一つです。鉄分は、血液のもとになります。体が大きくなる成長期には欠かせない栄養素です。しっかり食べてみましょう!	586 26.6 603	
27	木	ポークカレー ぎゅうにゅう だいたずサラダ てづくりごぼんせりー	こめ・おむぎ・じゃがいも さとう さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいたず・ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ・しょうが・にんにく もやし・きゅうり デコボン	19日(水) ひごまるデー「ほうれん草」熊本市南区の「飽田地区」で生産されています。ほうれん草は、鉄分が多い野菜の一つです。鉄分は、血液のもとになります。体が大きくなる成長期には欠かせない栄養素です。しっかり食べてみましょう!	20.4 655 21.1	

※都合により、献立が変更する場合があります。