



2月 こんだてよていひょう



令和4年度

熊本市立芳野小中学校

ひ	よう	しゅしょく	福	おかず	ざいりょう			小	中
					ねつやちからになる	ちやくやくほねになる	からだのちょうしをととのえる		
1	すい	しょくパン	牛乳	タイプーエン ちゅうかあえ マーシャルビーンズ	パン あぶら さとう ごまあぶら はるさめ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご かまぼこ チキンフレーク	たまねぎ はくさい ねぎ にんじん しょうが こまつな もやし	○	○
2	もく	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	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ でんぷん すいとんめん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いとかつお いりこだし	たまねぎ にんじん ピーマン はくさい だいこん ごぼう しいたけ ねぎ たかなづけ	○	○
3	きん	むぎごはん	牛乳	いわしのみぞれに しらあえ せつぶんまめ わかめじる	こめ むぎ さとう ごま こんにやく	ぎゅうにゅう いわし みそ とうふ かまぼこ わかめ だいず かつおこんぶだし	にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう ちんげんさい	○	○
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	パン あぶら さとう バター さつまいも みずあめ	ぎゅうにゅう ミートボール ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ねぎ もやし きゅうり	○	○
7	か	むぎごはん	牛乳	おでん くきわかめのすのもの いっしょくなっとう	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ くきわか うずらのたまご あつあげ ちぎりあげ かつおこんぶだし なっとう	にんじん だいこん もやし	○	○
8	すい	ミルクパン	牛乳	クリームスパゲティ ブロッコリーとナッツのサラダ	パン あぶら さとう スパゲティ アーモンド	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー しめじ ほうれんそう	×	○
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	こめ さとう あぶら ばんこ さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ ししゃも だしりりこ	にんじん ごぼう いんげん はくさい ねぎ	○	○
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	こめ むぎ さとう ごま でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう こんぶのつくだに さば かまぼこ たまご みそ かつおこんぶだし	にんじん たまねぎ みずな しょうが もやし ねぎ	○	○
13	げつ	コッパン	牛乳	ホキフライ タルタルソース ごぼうサラダ ミネストローネ	パン さとう あぶら ごま ばんこ こむぎこ じゃがいも マカロニ タルタルソース	ぎゅうにゅう チーズ ホキ ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり ごぼう にんにく トマト	○	○
にゅうせんこんだて			牛乳	しょうかんだのしいカレー ビーンズサラダ てづくりデコボンゼリー	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ いんげんまめ だいず ゼリーのもと	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが れんこん ごぼう ちんげんさい デコボンジュース	○	○
14	か	むぎごはん	牛乳	さかなとレバーケチャップあえ はるさめスープ りんごジャム	パン あぶら さとう でんぷん カシューナッツ はるさめ りんごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ とりレバー かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン ちんげんさい	○	○
16	もく	ごはん	牛乳	うま煮 すみそあえ やきのり ちりめんナッツ	こめ あぶら さとう こんにやく ごま じゃがいも アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あつあげ しらす ちぎりあげ みそ	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ こまつな しいたけ	○	○
ひごまるデー ちんげんさい			牛乳	ちんげんさいとたまごいため カリカリだいこん ワントンスープ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ワントンめん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	にんじん たまねぎ たけのこ だいこん しょうが もやし ちんげんさい きくらげ もやし	○	○
17	きん	むぎごはん	牛乳	おやこうどん れんこんのカレーいため	パン あぶら さとう うどん	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく かまぼこ あげ かつおこんぶだし	にんじん たまねぎ ねぎ ちんげんさい れんこん	○	○
20	げつ	ミルクパン	牛乳	にくとうふ きりほしだいこんのあえもの ネーブル	こめ あぶら さとう むぎ ごま こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こんぶ	にんじん たまねぎ しょうが はくさい きゅうり ねぎ きりほしだいこん ネーブル	○	○
21	か	むぎごはん	牛乳	ハンバーグ ポイルキャベツ クリームスープ	パン さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン いんげんまめ	にんじん たまねぎ キャベツ ちんげんさい	○	○
22	すい	カットまるパン	牛乳	さかなのほうれんそうかけ もやしのごまあえ ごじる	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん こむぎこ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ とうふ みそ あぶらあげ いりこだし だいず	にんじん ほうれんそう もやし きゅうり ごぼう	○	○
24	きん	むぎごはん	牛乳	ポトフ はくさいとりんごのサラダ ココアビーンズ	パン さとう あぶら じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム だいず	にんじん たまねぎ にんにく はくさい りんご きゅうり ちんげんさい	○	○
27	げつ	ミルクパン	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	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ミンチカツ みそ とうふ あぶらあげ ひじき いとかつお しらす いりこだし	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	○	○

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります。ご了承下さい。

しよっきのもちかた

しよっきは、きちんともちましょう



おやゆびは、
わんのふちにかける

ほかの4ほんの
ゆびを そろえ、
わんの そこを
のせる

食器をきちんと持って食べよう

ごはんの、食べ方

ごはんは、茶わんを手に持って、食べましょう

