



がつこんだてよていひょう 2月献立予定表

令和6年度木江小学校



まだ寒い日もありますが、2日は節分、3日は立春と暦の上では春を迎えます。色々なウィルスの感染拡大は心配ですが、寒さはあと少し。元気に冬を乗り切りましょう。

日曜	こんだてめい 献立名	エネルギー タンパク質 カルシウム	あか おもにからだを つくるもとになる		みどり おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる		き おもにエネルギーの もとになる	
3月	ならちやめし ギョウにゅう こいわしのうめのかフライ こんぶあえ たまねぎのみそしる ふくめ	584kcal 26.1 g 376 mg	だいず とうふ あぶらあげ だいず こんぶ	ギョウにゅう こいわし こんぶ	こまつな にんじん ねぎ たまねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら
4火	しろごはん ギョウにゅう あつあげとキャベツのみそいため とりごぼうじる ぼんかん	644 28.8 427	あつあげ ぶたにく とりにく	ギョウにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ なましいたけ しょうが ごぼう だいこん ぼんかん	こめ さとう さつまいも	なたねあぶら
5水	ロールパン ギョウにゅう ミートスパゲティ うずらたまごのスープ みかんぶるんせりー	580 24.5 305	うしひきにく ぶたひきにく うずらたまご	ギョウにゅう こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく はくさい たまねぎ みかん レモン	パン さとう	オリーブオイル
6木	しろごはん ギョウにゅう ひじきとだいずのもの はくさいのごまあえ とんじる	576 25.4 429	だいず ひらてん ぶたにく とうふ	ギョウにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな にら	こんにゃく はくさい もやし ごぼう だいこん	こめ さとう	なたねあぶら ごま
7金	チキンカレーライス ギョウにゅう はくさいサラダ ヨーグルトあえ	676 24.6 350	とりにく ちりめんじゃこ ヨーグルト	ギョウにゅう ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん トマト こまつな	たまねぎ グリンピース にんにく はくさい レーズン バナナ パイン みかん もも	こめ さとう	バター なたねあぶら
10月	しろごはん ギョウにゅう いわしのおかかに とうふのみそしる せとうちサツパリサラダ	643 27.8 443	いわし ツナ とうふ あぶらあげ	ギョウにゅう ちりめんじゃこ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ レモン なましいたけ たまねぎ	こめ はるさめ さとう	マヨネーズ
12水	たんたんどん ギョウにゅう キャベツのナムル かにたまスープ	572 25.0 355	ぶたひきにく カニかまぼこ たまご	ギョウにゅう	にんじん	なましいたけ もやし コーン しろねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	こめ さとう	ごまあぶら ごま
13木	えだめとコーンのごはん ギョウにゅう ちくわのごまチーズあげ そえやさい けんちんじる	550 25.0 332	ちくわ とうふ とりにく	ギョウにゅう こなチーズ	にんじん ねぎ	えだめ コーン キャベツ こんにゃく	こめ こむぎこ さといも	なたねあぶら ごま
14金	むぎごはん ギョウにゅう にくどうふ ひじきサラダ じゃがいものみそしる	654 27.7 393	ぎゅうにく とうふ えび あぶらあげ	ギョウにゅう ひじき	ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ いとこんにゃく なましいたけ キャベツ コーン	こめ むぎ さとう じゃがいも	なたねあぶら
18火	むぎごはん ギョウにゅう チキチレモン ブロッコリーサラダ ふのすましじる	630 31.7 322	とりにく カニカマ とうふ	ギョウにゅう	にんじん ブロッコリー ねぎ	たまあねぎ なましいたけ しょうが にんにく レモン キャベツ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう ふ	なたねあぶら マヨネーズ
19水	ちゅうかまぜごはん ギョウにゅう いかのサラダ ワンタンスープ しらぬい (でこぼん)	566 24.2 273	ぶたにく いか	ギョウにゅう	にんじん トマト ねぎ	たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ しらぬい	こめ さとう (ワンタン)	ごまあぶら なたねあぶら
20木	ロールパン ギョウにゅう マカロニグラタン なつみかんのサラダ やさいスープ	579 25.9 497	ほたてかいばしら チーズ	ギョウにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ キャベツ なつみかん えだめ	パン パンこ マカロニ こむぎこ さとう じゃがいも	バター なたねあぶら
21金	しろごはん ギョウにゅう ミートボールとやさいのトマトに ツナサラダ ヨーグルト	724 27.9 393	(にくだんご) だいず ツナ	ギョウにゅう ヨーグルト	トマト こまつな	たまねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ コーン	こめ じゃがいも さとう	オリーブオイル
25火	チキンライス ギョウにゅう スパゲッティサラダ とうふのスープ	552 25.2 302	とりにく ロースハム とうふ かまぼこ	ギョウにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり ねぎ	こめ スパゲッティ	バター なたねあぶら マヨネーズ
26水	むぎごはん ギョウにゅう さわらのみそやき やさいいため とうふのすましじる	614 30.6 365	さわら ベーコン とうふ	ギョウにゅう あおのり	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ コーン なましいたけ たまねぎ	こめ むぎ さとう	なたねあぶら バター
27木	ホットドッグ ギョウにゅう とりにくとやさいのスープに しらぬい (でこぼん)	548 29.3 303	ポークウィンナー とりにく	ギョウにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ デコボン	パン じゃがいも	マヨネーズ
28金	しろごはん ギョウにゅう にくじゃが ゆかりあえ あつあげのみそしる	632 26.3 410	ぎゅうにく ひらてん あつあげ	ギョウにゅう	にんじん さやいんげん あかじそ ねぎ	たまねぎ いとこんにゃく キャベツ だいこん なましいたけ	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら

おおさきかみしま きゅうしょく とういつ
大崎上島 給食 統一メニュー (レシピは、裏面参照)

にほんかくち きょうじしよく かながわけん
©日本各地の行事食(神奈川県) 2月3日(月)に、「奈良茶飯」を紹介しします。

こめ い だいず あすき
米と、炒った大豆や小豆を、お茶(ほうじ茶を煮出したもの)で炊いた、しょうゆ味の炊き込みご
はん なら なまえ つ
飯です。奈良と名前が付くとおり、奈良県の茶粥が発祥の料理です。

