

# がつこんだてよていひょう 2月献立予定表

令和7年度 木江小学校



日曜	こんだてめい 献立名	Iエネルギー カロリーウム	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			
2月	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのトマトに キャベツとちくわのサラダ ふのみそしる	640kcal 28.1 g 348 mg	とりにく ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう こまつな	トマト たまねぎ にんにく キャベツ なましいたけ	こめ むぎ さとう ふ	オリーブオイル なたねあぶら ごま	
3火	てまきおにぎり ぎゅうにゅう こいわしとポテトのからあげ うめおかかあえ とんじる ふくまめ	626 28.3 440	かつおぶし ぶたにく あつあげ だいす	ぎゅうにゅう のり こいわし	あかじそ こまつな にんじん にら	うめぼし キャベツ もやし ごぼう だいこん こんにゃく	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	ごま なたねあぶら
4水	ロールパン ぎゅうにゅう やさいたっぷりビーフンいため ちゅうかスープ ミルクかんてん	635 27.5 427	ぶたにく ひらてん とうふ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ にんにく ほししいたけ ブルーベリー	パン ビーフン さとう	ごまあぶら
5木	こぎつねずし ぎゅうにゅう やさいいため いわしだんごのすまじる	595 25.7 324	あぶらあげ たまご かまぼこ ぶたにく (いわしつみれ)	ぎゅうにゅう ちんげんさい ねぎ	にんじん にんじん にら	ごぼう ほししいたけ キャベツ 玉ねぎ だいこん なましいたけ	こめ さとう	なたねあぶら バター
6金	しろごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい だいこんとえだまめのサラダ かにたまスープ	563 24.4 326	うずらたまご たまご ぶたにく かまぼこ たまご カニかまぼこ	ぎゅうにゅう ちんげんさい にんじん にら	ぎゅうにゅう キャベツ もやし しょうが ほししいたけ だいこん きゅうり えだまめ たまねぎ	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら なたねあぶら	
9月	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげのマーボーいため にくだんごのスープ ぽんかん	640.2 26.7 304	あつあげ ぶたミンチ (にくだんご)	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ほししいたけ はくさい なましいたけ ぽんかん	こめ むぎ でんぶん	ごまあぶら
10火	チキンライス ぎゅうにゅう ポテトサラダ はくさいのたまごスープ	581 24.6 314	とりにく ぎょにくソーセージ たまご とうふ	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ はくさい	こめ じゃがいも	バター なたねあぶら マヨネーズ	
12木	ちゅうかませごはん ぎゅうにゅう いかとやさいのサラダ ワンタンスープ はるみ	569 23.7 279	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう ブトマト ロッコリー	にんじん ねぎ にんじん ねぎ	ほししいたけ たけのこ しょうが キャベツ はくさい たまねぎ はるみ	こめ さとう (ワンタン)	ごまあぶら なたねあぶら
13金	しろごはん ぎゅうにゅう あじのみぞマヨやき きりぼしだいこんのごまざあえ はくさいのみそしる	568 26.8 343	あじ ロースハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ	ほしだいこん キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	こめ さとう	マヨネーズ ごま
17火	しろごはん ぎゅうにゅう にくどうふ ひじきサラダ だいこんのみそしる	614 25.7 405	ぎゅうにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな だいこんば にんじん	たまねぎ なましいたけ いとこんにやく キャベツ コーン だいこん	こめ さとう	なたねあぶら
18水	ロールパン ぎゅうにく マカロニグラタン やさいスープ ヨーグルトあえ	602 26.2 519	ほたてかいばしら チーズ ヨーグルト	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ バナナ みかん パイン もも りんご レーズン	パン マカロニ こむぎこ パン じやがいも さとう	パン バター	
19木	いりだいすごはん ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに さつまいものみそしる	624 27.7 361	だいす ひらてん とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ ほししいたけ グリンピース	こめ さとう さつまいも	なたねあぶら	
20金	しろごはん ぎゅうにゅう チキンチキンごぼう わふうサラダ かきたまじる	662 31.5 371	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ だいこんば こまつな	ごぼう しょうが はくさい なましいたけ	こめ こむぎこ でんぶん さとう	なたねあぶら
24火	ターメリックライス & キーマカレー ぎゅうにゅう アーモンドあえ あんにんフルーツ	693 26.3 411	ぎゅう・ぶたミンチ だいすミート だいす ひよこまめ むらさきいんげん	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ セロリー にんにく しょうが りんご キャベツ もも りんご パイン みかん バナナ	こめ あんにんどうふ	バター アーモンド	
25水	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう ビーフシチュー マカロニサラダ しらぬい(デコポン)	664 29.3 260	ぎゅうにく ロースハム	ぎゅうにゅう にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しらぬい(デコポン)	パン ジャム じゃがいも こむぎこ マカロニ	パン バター マヨネーズ	
26木	やきとりどん ぎゅうにゅう せとうちサッパリサラダ わかめのみそしる	658 31.1 376	とりにく ちくわ ツナ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ しろねぎ しょうが なましいたけ はくさい レモン	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら マヨネーズ
27金	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりコロッケ そえやさい あつあげのみそしる ヨーグルト	744 26.8 468	ぎゅうミンチ たまご あつあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも パン こむぎこ	パン バター なたねあぶら

おおさきかみじまきゅうしょくとういつ  
**大崎上島給食統一メニュー**  
(保存食を使用した料理)

がつ しょくいく ひ にち  
2月の食育の日(19日)は、炒り  
だいす い だいす  
大豆を入れた「炒り大豆ごは  
ん」を出します。 (レシピは裏面)



## だいす えいようか 大豆の栄養価

◎たんぱく質は、人間の筋肉や内臓などを  
つく せいぶん だいす やく  
作っている成分です。ゆで大豆の約15%  
は、たんぱく質です。肉は20%前後、卵  
は13%がたんぱく質です。それが大豆が  
はたけ にく ぜんご たまご  
「畣の肉」といわれる理由です。

◎そのほかにも、脂質やビタミンB群、食物  
センイなどを、バランスよく含んでいます。

## だいす れきし 大豆の歴史

ちゅうごく おおむかし ねんじょうまえ さいばい  
◎中国では大昔(4000年以前)から栽培され  
ていたようです。日本には、約2000年前に  
ちゅうごく つた にほん やく ねんまえ  
中国から伝わってきたとされています。  
とうふ かこうひん かこうほうほう ねんころ  
◎豆腐などの加工品や加工方法は、1300年頃  
ちゅうごく つた いろいろ かこうひん う さ  
に中国から伝わりました。その後、技術も発達  
し色々な加工品が生まれました。