



# 2月のよていこんだてひょう

こんげつのもくひょう: たのしくなごやかなかいしよくをしよう



日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
3	月	○節分献立○ ごはん ぎゅうにゅう いわしのみりんほし ひじきのいりにきのこじる いりだいず	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし ひじき あぶらあげ さつまあげ とうふ さばぶし だいず	グリンピース にんじん えのきたけ しめじ なめこ	601	29.0
4	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき しそふうみあえ じゃがいものみそしる	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ さばぶし	しょうが きゅうり キャベツ しそ にんじん だいこん ねぎ	595	24.7
5	水	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが おひたし パインアップル(かんづめ)	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな もやし パインアップル(缶)	601	19.6
6	木	まるパン ぎゅうにゅう はくさいのクリームに にんじんサラダ	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ クリーム	はくさい にんじん たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ とうもろこし	580	19.0
7	金	わかめごはん ぎゅうにゅう ささかまぼこのいしがきあげ きんぴらごぼう あおなとだいこんのみそしる	ごはん さとう こむぎこ ごま あぶら	わかめ ぎゅうにゅう ささかまぼこ とうふ さばぶし	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	602	22.0
10	月	チキンライス ぎゅうにゅう かぼちやのコロッケ ちゅうかスープ	ごはん パター パンこ あぶら ごま	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース マッシュルーム かぼちや だいこん はくさい ほししいたけ こまつな しょうが	589	17.3
11	火	<b>建国記念の日</b>					
12	水	あぶらふどん(ごはん あぶらふどんのぐ) ぎゅうにゅう ごもくうめん	ごはん あぶらふ さとう うめん	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ さばぶし	グリンピース ほししいたけ たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	584	22.6
13	木	くろしよパン ぎゅうにゅう とりにくのバジルソースやき コールスロー やさいスープ	パン あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	584	25.0
14	金	ガーリックライス ぎゅうにゅう ヤンソンさんのゆうわく えのきいりコンソメスープ	ごはん パター じゃがいも あぶら	ベーコン ぎゅうにゅう まぐるあぶらづけ クリーム	たまねぎ にんじん にんにく えのきたけ	671	21.0
17	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ ナムル オレンジ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん ねぎ ほししいたけ ほうれんそう もやし オレンジ	601	26.4
18	火	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ(2こ) はるさめサラダ はくさいとメンマのスープ	ごはん こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ なら にんにく しょうが きゅうり にんじん もやし はくさい めんま ねぎ ほししいたけ	586	17.3
19	水	○熊本県の郷土料理 だご汁○ ごはん ぎゅうにゅう てりやきとうふハンバーグ すきこんぶのものにもの だごじる	ごはん パンこ さとう でんぶん あぶら こむぎこ さといも	ぎゅうにゅう とうふ とりにく こんぶ さつまあげ あぶらあげ さばぶし	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ	675	29.1
20	木	せわりコッペパン ぎゅうにゅう ポイドフランクフルトソーセージ ゆでキャベツ ミネストローネ	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ ベーコン だいず	キャベツ にんじん たまねぎ トマト	601	22.4
21	金	ごはん ごましお ぎゅうにゅう さばのたつたあげ きりぼしだいこんのいりにかきたまじる	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ たまご とうふ さばぶし	しょうが きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ ほうれんそう ねぎ	674	26.3
24	月	<b>振替休日</b>					
25	火	ひじきごはん ぎゅうにゅう もやしのちゅうかサラダ とんじる	ごはん あぶら さとう ごま さといも	ひじき あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さばぶし	にんじん もやし きゅうり ごぼう だいこん ねぎ はくさい	602	25.9
26	水	ごはん ぎゅうにゅう ししやもフライ(2はん) ピリからきゅうり とうふのみそしる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ししやも とうふ あぶらあげ さばぶし	きゅうり もやし にんじん ねぎ はくさい	596	19.3
27	木	こめこげんまいハニーパン ぎゅうにゅう やきうどん サンラータン	パン こめこ はちみつ うどん あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン ほししいたけ たけのこ ねぎ チンゲンサイ	588	28.6
28	金	○6年生を送る会○ ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー フレンチサラダ チョコレートムース	ごはん じゃがいも あぶら チョコレートムース	ぎゅうにゅう とりにく だいず チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	716	21.6

## 食のことわざ

## みそに入れた塩はよそには行かぬ

他人のために手助けしたことは、その時は無駄なことのように思えても結局は自分のためになるという意味。みそを仕込む時にはたくさんの塩を入れますが、やがてその塩はなじんで見分けられなくなり、みその味をととのえるのに役立っているため。

本校3・4年生の1回あたりの

学校給食摂取基準

・エネルギー 650kcal

・たんぱく質 21.1～32.5g

