



学校給食献立表

2月の給食目標
栄養を考えて食べよう

山内東小学校

日・曜	こんだて献立	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価		
		(1群) たんぱく質	(2群) 無機質	(3群) カロテン	(4群) ビタミンC	(5群) 炭水化物	(6群) 脂質		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃いやさしい	色の薄いやさしい・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実			カルシウム (mg)	
3月	ごはん/牛乳/節分豆	大豆	牛乳	せつぶん行事食		米			601 kcal		
	いわしの梅みそ煮	(いわし,みそ)		しっかり食べて、福をよびこもう!		(砂糖,米粉)		(しそ,みりん,梅肉,塩)	25.7 g		
	白菜のゆず風味和え			チンゲンサイ,にんじん	はくさい,えのき,ゆず			塩,しょうゆ,みりん	17.8 g		
	のっぺ汁	とり肉		にんじん,ねぎ	干しいたけ,だいこん,ごぼう	さといも,かたくり粉	油	塩,酒,しょうゆ,みりん,にぼし	419 mg		
4火	ごはん/牛乳		牛乳			米			621 kcal		
	れんこんミートローフ	牛ひき肉			れんこん,玉ねぎ,しいたけ,とうもろこし	パン粉	油	塩,こしょう,赤ワイン,コンソメ,チミグラスソース,ケチャップ	23.4 g		
	切干大根の洋風炒め	ベーコン		にんじん,ピーマン	切干しだいこん,もやし,にんにく		オリーブ油	酒,しょうゆ,コンソメ,塩	21.5 g		
	豆乳スープ	とり肉,白みそ,豆乳		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,だいこん,しめじ		油	塩,酒,こしょう,しょうゆ,コンソメ,チキンブイヨン	285 mg		
5水	ミルクパン/牛乳/ミルク		牛乳		武雄産のキャベツです!	パン,ミルク			610 kcal		
	焼きそば	ぶた肉,かまぼこ	あおのり	にんじん	キャベツ,玉ねぎ,もやし	やきそばめん	油	酒,塩,ねぎ,焼きそばソース,中濃ソース,コンソメ,こしょう	22.5 g		
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう,きゅうり,とうもろこし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ,ごま	しょうゆ,酢	22.3 g		
	果物(みかん)	2月6日は「のりの日」			みかん				366 mg		
6木	ごはん/牛乳/のり/スティック納豆	(納豆)	牛乳,のり	のりは有明海漁協同組合からのプレゼントで		米,(砂糖)		(塩)	591 kcal		
	千草焼き	たまご,とりひき肉	ひじき	ほうれんそう	玉ねぎ	砂糖	油	酒,しょうゆ,しょうゆ,みりん,塩	26.2 g		
	3色あえ	かにかま		チンゲンサイ	もやし,はくさい	砂糖	ごま油	しょうゆ	15.7 g		
	大根とじゃがいものみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ,だいこん,しめじ	じゃがいも		にぼし	377 mg		
7金	ごはん/牛乳		牛乳			米			609 kcal		
	れんこんすり身揚げ	白身魚すり身,とうふ			れんこん,玉ねぎ,えだまめ	かたくり粉	油	酒	24.9 g		
	野菜のゆかり和え			にんじん	はくさい,きゅうり			ゆかり,しょうゆ	20.5 g		
	冬野菜のそぼろ汁	ぶたひき肉,油あげ		にんじん,こまつな	だいこん,しいたけ,しょうが	じゃがいも	油	塩,酒,しょうゆ,かつお節(だし用)	302 mg		
10月	ごはん/牛乳		牛乳			米			648 kcal		
	鶏肉の磯辺唐揚げ	とり肉	あおのり		にんにく	かたくり粉	ごま油,油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,米粉	26.1 g		
	おから炒め	おから,さつまあげ		にんじん,いんげん	れんこん,干しいたけ	こんにゃく,砂糖	油	みりん,しょうゆ	23.8 g		
	沢煮椀	ぶた肉,油あげ		にんじん,みずな	もやし,ごぼう,えのき		油	塩,酒,しょうゆ,かつお節(だし用)	289 mg		
12水	黒糖パン/牛乳		牛乳			パン,黒砂糖			616 kcal		
	親子うどん	とり肉,たまご,かまぼこ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,干しいたけ	冷凍うどん	油	酒,しょうゆ,みりん,塩,かつお節(だし用),こんぶ	26.8 g		
	白身魚の天ぷら	(ホキ)				(小麦粉,かたくり粉)	油,(油)	(塩)	24.5 g		
	キャベツのごま酢和え	ハム		チンゲンサイ,にんじん	きゅうり,キャベツ	砂糖	ごま油,ねりごま,ごま	酢,しょうゆ,塩	325 mg		
13木	ごはん/牛乳		牛乳			米			621 kcal		
	スタミナキムチ	ぶた肉			キムチ,もやし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ,ごま油	酒,塩,しょうゆ	24.7 g		
	カラフルポテト	ベーコン		パプリカ	えだまめ,とうもろこし	じゃがいも	バター	塩,こしょう	22.0 g		
	五目カヌー	とり肉,とうふ	わかめ	にんじん,ねぎ	はくさい,玉ねぎ,きくらげ		ごま油	酒,塩,こしょう,しょうゆ,中華スープのもと,とりがら	311 mg		
14金	いなり風まぜごはん/牛乳	油あげ	牛乳	にんじん	干しいたけ,れんこん	米,砂糖	油,ごま	しょうゆ,酒,酢,塩	639 kcal		
	温泉豆腐	とり肉,とうふ		にんじん,みずな	はくさい,もやし			酒,塩,マロニー,しょうゆ,こんぶ,かつお節(だし用),重曹	25.2 g		
	豚しゃぶサラダ	豚ロース		パプリカ	キャベツ,きゅうり	砂糖	ドレッシング	酒,しょうが,しょうゆ	24.9 g		
	シヨコラブッセ	(たまご)	(牛乳)			(砂糖,チョコレート,小麦粉)		(ココア,ゼラチン)	360 mg		
17月	ごはん/牛乳		牛乳			米			611 kcal		
	切干大根シューマイ	ぶたひき肉			玉ねぎ,干しいたけ,切干しだいこん,しょうが	かたくり粉,砂糖,しゅうまいの皮	油,ごま油	塩,こしょう,酒,オイスターソース,しょうゆ	24.9 g		
	バンバンジーサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	ねりごま,ごま油	しょうゆ,酢	19.2 g		
	中華スープ	かにかま		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,もやし,たけのこ,きくらげ		油,ごま油	酒,塩,こしょう,しょうゆ,中華スープのもと,とりがら	287 mg		
18火	ごはん/牛乳		牛乳			米			599 kcal		
	魚の更紗揚げ	あじ			にんにく,しょうが	かたくり粉	油	しょうゆ,みりん,酒,米粉,カレー粉	27.0 g		
	青菜とのりのサラダ	ツナ	のり	にんじん,こまつな	キャベツ,きゅうり	砂糖		塩,しょうゆ,酢	18.8 g		
	豚もやし汁	ぶた肉,油あげ		ねぎ,にんじん	もやし,玉ねぎ,ごぼう		油	酒,塩,しょうゆ,こんぶ,かつお節(だし用)	319 mg		
19水	ミルクパン/牛乳		牛乳			ミルクパン			651 kcal		
	ヘルシーラザニア	牛ひき肉,大豆	チーズ	グリーンピース	玉ねぎ,にんにく	ぎょうざの皮	オリーブ油	塩,こしょう,赤ワイン,ケチャップ,トマトピューレ,コンソメ	28.9 g		
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	とうもろこし,キャベツ,きゅうり	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	塩,こしょう,レモン汁	29.3 g		
	根菜ポトフ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ,だいこん,れんこん,マッシュルーム,パセリ		オリーブ油	塩,こしょう,白ワイン,コンソメ,しょうゆ,チキンブイヨン	378 mg		

20 木	もち麦ごはん/牛乳		牛乳	いただいた佐賀牛で佐賀牛カレーです！		米,もち麦			603 kcal
	佐賀牛カレー	牛肉		にんじん, グリーンピース,トマト	玉ねぎ,しめじ,りんご, しょうが,にんにく	じゃがいも	油	塩,カレー粉,赤ワイン,ケチャップ, ソース,カレールウ,とりがら	18.9 g
	コーンクリームサラダ	ハム		にんじん	キャベツ,とうもろこし,きゅうり		ドレッシング		17.6 g
	果物(りんご)				りんご				265 mg
21 金	かしわごはん/牛乳	とり肉	牛乳		ごぼう,えだまめ	米,砂糖	油	酒,みりん,しょうゆ,しょうゆ	587 kcal
	魚の野菜あんかけ	あかうお		にんじん,きぬさや	玉ねぎ,えのき,しょうが	小麦粉,かたくり粉,砂糖	油	塩,酒,みりん,しょうゆ	26.4 g
	ゆきのつゆ	厚あげ,みそ		にんじん,ねぎ,みずな	だいこん,玉ねぎ,はくさい,しめじ			かつお節(だし用)	18.2 g
	 2月21日は「大寒」		有田町の郷土料理「ゆきのつゆ」であたたまろう						324 mg
25 火	ごはん/牛乳		牛乳			米			619 kcal
	八宝菜	ぶた肉,いか,うずら卵		にんじん	はくさい,もやし,玉ねぎ, きくらげ,ねぎ,しょうが	かたくり粉	ごま油	酒,しょうゆ,塩,みりん, 中華スープのもと,とりがら	21.3 g
	ギョーザ	(ぶた肉)			(キャベツ,玉ねぎ,はくさい, しょうが,にんにく)	(小麦粉, かたくり粉,砂糖)	(油)	(しょうゆ,塩)	21.2 g
	海藻サラダ	かにかま	海藻ミックス	にんじん	きゅうり,とうもろこし	はるさめ,砂糖	ごま油	酢,しょうゆ,塩	292 mg
26 水	切れ目入丸コッペパン/ 牛乳/スライスチーズ		牛乳,チーズ	パンにチキンフライやチーズ、サラダをはさんでたべよう！		パン			646 kcal
	バジルのチキンフライ	(とり肉)	(牛乳)			(パン粉,小麦粉,かたくり粉)	油	(バジル)	29.6 g
	コーンサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ,とうもろこし,きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢,塩,こしょう	30.1 g
	ころころ野菜のスープ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ,しめじ,えだまめ, セロリー,だいこん	マカロニ	オリーブ油	白ワイン,コンソメ,塩,こしょう, しょうゆ,チキンブイヨン	528 mg
27 木	ごはん/牛乳		牛乳			米			613 kcal
	魚のコーン焼き	さけ			とうもろこし,パセリ		ノンエッグ マヨネーズ	塩,こしょう,酒	27.8 g
	チンゲンサイのごま和え			チンゲンサイ,にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ	18.6 g
	豚汁	ぶた肉,厚あげ,みそ		にんじん,ねぎ	ごぼう,だいこん	さつまいも,こんにゃく	油	酒,にぼし	394 mg
28 金	ごはん/牛乳/さつまいもチップス		牛乳			米,(さつまいも,砂糖)	(油)		606 kcal
	鶏肉の照り焼き	とり肉			しょうが,にんにく	はちみつ		しょうゆ,酒	25.3 g
	ひじきの炒め煮	さつまあげ	ひじき	いんげん,にんじん	れんこん,干しいたけ	こんにゃく,砂糖	油	酒,しょうゆ,みりん,塩	18.2 g
	春雨のお吸い物	とうふ,かまぼこ		にんじん,こまつな	玉ねぎ,えのき	はるさめ		塩,しょうゆ,酒,こんぶ, かつお節(だし用)	302 mg