

2月分学校給食献立表

2月は節分にちなみ、大豆・大豆製品をたくさん使っています。使用日にマークを入れています。大豆で作られている食品の名前がわかる人は○でかこんでみましょう。

R7.2.3
武雄市立東川登小学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		
3・月	ごはん	節分(2/2)行事食				こめ			652
	牛乳		牛乳						23.7
	いわしの梅みそ煮	いわし・みそ			うめ	砂糖		みりん・酒	20.1
	五目煮豆	大豆・さつま揚げ		にんじん	ごぼう・えだまめ	こんにやく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	2.3
	みそけんちん汁	厚揚げ・みそ	(煮干し)・昆布粉	にんじん・葉ねぎ	だいこん・干ししいたけ	こんにやく	油		
4・火	天津飯(ごはん)					こめ			705
	天津飯(具)	たまご・豚肉		にんじん	たまねぎ・きくらげ しょうが・えだまめ	砂糖・でんぷん	油・ごま油	しょうゆ・塩・酢 中華スープの素	25.0
	牛乳		牛乳						22.5
	もやしのごま酢和え		干しわかめ	にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ・酢	1.8
	根菜チップス				れんこん	さつまいも じゃがいも	油	塩	
5・水	ごはん	のりの日(2/6)にちなんで				こめ			608
	牛乳		牛乳						22.5
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも こんにやく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	12.9
	納豆和え	納豆・かつお節		こまつな・にんじん	えのきだけ				1.4
	佐賀のり		のり(佐賀のり)	佐賀県有明海漁業協同組合様よりいただきました♪					
6・木	ガーリックトースト			パセリ	にんにく	コッパバン	マーガリン		644
	牛乳		牛乳						21.0
	スパゲティナポリタン	ベーコン	粉チーズ	にんじん 青ピーマン・トマトピューレ	たまねぎ エリンギ	スパゲティ	油	ケチャップ・ソース	26.6
	カラフルサラダ			パプリカ赤	キャベツ・きゅうり・コーン		ドレッシング	酢	2.3
7・金	☆☆弁当の日☆☆	2/7(金)は、「弁当の日」です。おうちから お弁当をもってきましょう。 ☆自分でできることを見つけましょう!学年ごとに例をあげています。参考に! ・1~2年生...おうちにえきたら、「おべんとう、ごちそうさまでした!」をいう。 ・3~4年生...おうちに帰ったら、弁当箱を自分であらう。 ・5~6年生...米をたく。スクランブルエッグや野菜炒めを作る。							
10・月	そぼろ丼(ごはん)					こめ			638
	そぼろ丼(具)	鶏肉・おから 凍り豆腐・たまご		にんじん	えだまめ	こんにやく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・塩	27.9
	牛乳		牛乳						17.6
	酢みそ和え	ちくわ・みそ			きゅうり・たまねぎ	砂糖		酢・みりん	2.1
	すまし汁	豆腐・つみれ (かつお節)	干しわかめ・(昆布)	小ねぎ	えのきだけ			しょうゆ・塩	
11・火	☆☆振替休日☆☆								
12・水	少なめごはん					こめ			602
	牛乳		牛乳						21.1
	鶏すきうどん	鶏肉・焼き豆腐		にんじん	はくさい・たまねぎ 根深ねぎ	砂糖・うどん	油	しょうゆ・酒	14.9
	かぶの即席漬け		塩昆布	にんじん・こまつな				しょうゆ・塩	2.0
13・木	ミルクパン	パンに、魚フライ・キャベツ・タルタルソースをはさんで、フィッシュバーガーにしてみました!				ミルクパン			681
	牛乳		牛乳						25.6
	太刀魚フライ/ボイルキャベツ	たちうお			キャベツ	小麦粉・パン粉	油	塩	29.5
	タルタルソース	たまご			たまねぎ・きゅうり	砂糖	マヨネーズ	塩・こしょう・酢	2.3
	パンブキンスープ		牛乳・生クリーム	かぼちゃ・パセリ	たまねぎ・ホールコーン	米粉	バター	塩・こしょう	
14・金	ハヤシライス(ごはん)					こめ			681
	ハヤシライス(ルウ)	豚肉		にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも	油	ハヤシルウ・ケチャップ	23.3
	牛乳		牛乳						19.8
	切干大根とひじきのサラダ	かにかま	干しひじき		切干大根・きゅうり	砂糖	ごま	酢・しょうゆ	2.3
17・月	ごはん					こめ			608
	牛乳		牛乳						26.7
	魚のごまみそ焼き	ホキ・みそ				砂糖	ごま	みりん	14.0
	根菜のきんぴら	さつま揚げ		にんじん	れんこん・ごぼう	こんにやく・砂糖	油・ごま	しょうゆ・みりん	2.0
	温泉みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	(煮干し)	にんじん・小ねぎ	はくさい・えのきだけ			重曹	
18・火	ごはん	日本味めぐり 大分県				こめ			664
	牛乳		牛乳						28.5
	とり天	鶏肉・たまご			しょうが・にんにく	小麦粉・でんぷん	油	酒・塩・こしょう	16.5
	たくあんのごま炒め				たくあん		油・ごま		2.4
	だんご汁	油揚げ・麦みそ	(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう 干ししいたけ	小麦粉			

R7.2.3
武雄市立東川登小学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類			
19 ・水	ごはん					こめ			666 20.8 18.1 2.2	
	牛乳		牛乳							
	ポテトコロッケ	豚肉・たまご		武雄市産 キャベツ使用	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉・パン粉				
	ボイルキャベツ/ソース				キャベツ		ソース・ケチャップ・みりん			
	五目みそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	干しわかめ・(煮干し)	にんじん・小ねぎ	たまねぎ	武雄市産 キャベツ使用				
20 ・木	大町たろめん	豚肉・えび		にんじん	たまねぎ・キャベツ きくらげ・しょうが	うどん	油	しょうゆ・塩・ごしょう 中華スープの素	597 22.4 17.9 3.0	
	牛乳		牛乳							
	にんじんと枝豆のサラダ				ホールコーン・えだまめ		マヨネーズ・ごま	塩・ごしょう		
	蒸しパン		牛乳		レーズン	蒸しパンミックス				
21 ・金	佐賀牛カレー (麦ごはん)		JAさがみどり地区 農政協議会様より 「佐賀牛」をいただきました♪			こめ・むぎ			681 21.6 19.8 2.1	
	佐賀牛カレー (カレー)	牛肉		にんじん	にんにく・たまねぎ	じゃがいも	油	カレールウ・ソース ケチャップ・しょうゆ		
	牛乳		牛乳	武雄市産 キャベツ使用						
	キャベツとりんごのサラダ	ロースハム			キャベツ・きゅうり・りんご		ドレッシング			
24 月	☆☆振替休日☆☆									
25 ・火	ごはん					こめ			588 20.3 14.2 1.8	
	牛乳		牛乳							
	子持ちからふとししゃもフライ		からふとししゃも			小麦粉・パン粉	油			
	白菜の即席漬け		塩昆布	にんじん	はくさい・しょうが			しょうゆ・みりん		
	豚肉と大根の煮物	豚肉・厚揚げ		にんじん	だいこん・ごぼう 干しいたけ	さといも・こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ・みりん		
26 ・水	ごはん					こめ			615 21.8 15.6 2.3	
	牛乳		牛乳			武雄市産 キャベツ使用				
	タッカルビ	鶏肉・赤みそ		にんじん	たまねぎ・キャベツ しょうが・にんにく	じゃがいも・砂糖	油	しょうゆ・酒 コチュジャン		
	わかめスープ		干しわかめ	にんじん・葉ねぎ	はくさい・たまねぎ			しょうゆ・塩・ごしょう 中華スープの素		
27 ・木	コッペパン					コッペパン			613 23.3 20.8 3.0	
	牛乳		牛乳							
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・だいこん・はくさい					
	青菜ののりサラダ	かにかま	のり	こまつな	武雄市産 キャベツ使用	キャベツ・えのきだけ 砂糖	ごま・油	塩・酢・しょうゆ		
	あんこ	小豆				砂糖		塩		
28 ・金	☆☆弁当の日☆☆	2/28(金)は、「弁当の日」です。おうちから お弁当をもってきましょう。 ☆自分でできることを見つけましょう! 学年ごとに例をあげていきますので参考にしてください。 ・1~2年生…おうちにかえたら、「お弁当、ごちそうさまでした!」をいう。 ・3~4年生…自分でおにぎりを作る。ウインナーを焼く。 ・5~6年生…米をたく。たまごやきや野菜炒めを作る。								