



# 2月きゅうしょくこんだてひょう

2月は、1年のうちで1番寒い月です。そんな寒い日には暖かいものや栄養のあるものをたくさん食べて、元気に過ごしましょう。



## 2月の給食目標

### マナーを考えて食事をしよう

### 山潟小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		ちょうどりよう など	栄養価
		たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
2 日 (月)	こめこめん	こめこ でんぶん							エネルギー 600 kcal
	カレーなんばん	でんぶん さとう	あぶら	とりにく きょにく だしこんぶ	にんじん こまつな たまねぎ ぶなしめじ	しお しょうゆ みりん けずりぶし こんぶ カレーご	たんぱく質 27.2 g		
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ さとう	でんぶん あぶら	あげあぶ ら	きょにく あおさ			しお	脂質 18.2 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド			キャベツ きゅうり	しょうゆ しお	食塩相当量 3.0 g	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
3 日 (火)	せつぶんこんだて 節分献立								エネルギー 683 kcal
	ごはん	こめ							
	とんじる	じゃかいも		とうふ ぶたにく みそ	にんじん	ごぼう だいこん ね ぎ つきこんにゃく	にぼし	たんぱく質 29.2 g	
	いわしのかばやき	でんぶん	あげあぶら	いわし さとう				しょうゆ みりん さ け	脂質 19.9 g
	のりすあえ			のり	ほうれんそう にん じん	もやし	しょうゆ す	食塩相当量 1.7 g	
4 日 (水)	おやつたば			だいす					
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	マーボーどん	こめ さとう でん ぶん	あぶら ごまあぶ ら	とうふ だいすミー ト ぶたにく みそ はっちょうみそ	にら	ねぎ にんにく しょ うが しいたけ きく らげ	しょうゆ トウバン シャン がらスープ さけ かきあぶら	エネルギー 567 kcal	
5 日 (木)	ごまいりだいこんづけ		ごま		こんぶ	にんじん だいこん	しお しょうゆ	たんぱく質 25.0 g	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				脂質 19.6 g	
	ごはん	こめ						食塩相当量 1.9 g	
	あさりいりわかめスープ	はるさめ		あさり	わかめ	にんじん ねぎ もやし	がらスープ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質 24.6 g	
6 日 (金)	あつあげとぶたにくの みそいため	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶ ら	なまあげ ぶたにく みそ	にんじん さやいん げん	しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	さけ しょうゆ がら スープ しお とうが らし	脂質 17.1 g	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				食塩相当量 2.1 g	
	ごはん	こめ							エネルギー 540 kcal
	かきたまじる			とうふ たまご み そ	こまつな	えのきたけ ねぎ	にぼし	たんぱく質 27.5 g	
	ししゃもフライ	パンこ でんぶん	こむぎこ あげあぶら	ししゃも				こしょう	脂質 25.0 g
9 日 (月)	くきわかめのきんぴら	さとう	あぶら ごまあぶ ら	ぶたにく くきわかめ	にんじん	ごぼう つきこんにゃ く	しょうゆ さけ とう がらし	食塩相当量 2.0 g	
	オレンジジュース					みかん			
	ごはん	こめ							エネルギー 681 kcal
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		とうふ みそ	こまつな	えのきたけ ねぎ	にぼし	たんぱく質 29.4 g	
	さばのごまあげ	でんぶん	ごま あげあぶら	さば		しょうが	しょうゆ	脂質 28.1 g	
10 日 (火)	ごもくまめ	さとう		だいす とりにく こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ こ んにゃく	しょうゆ みりん	食塩相当量 1.7 g	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	そぼろごはん	こめ さとう		とりにく		しょうが グリンピー ス	しょうゆ みりん さ け	エネルギー 535 kcal	
	もずくスープ			とうふ おきなわもずく	こまつな	えのきたけ ねぎ	しょうゆ しお がら スープ にぼし	たんぱく質 25.1 g	
	あつやきたまご	さとう でんぶん	あぶら	たまご			す しお かつおぶ だし みりん	脂質 18.2 g	
11 日 (水)	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら		こまつな にんじん	きりぼしだいこん も やし	しょうゆ す	食塩相当量 2.7 g	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	けんこくきねんひ 建国記念の日								
	こめこパン	こめこ さとう	こむぎこ ショートニング		だっしゅんにゅう		イースト しお	エネルギー 667 kcal	
	ワンタンスープ	こむぎこ さとう	でんぶん	ぶたにく きょにく	こまつな にんじん	もやし ねぎ しいた け メンマ	がらスープ しょうゆ しお こしょう みり ん	たんぱく質 33.8 g	
12 日 (木)	とりにくとだいすの アーモンドがらめ	でんぶん さとう	あげあぶら アー モンド	だいす とりにく		しょうが	しょうゆ さけ	脂質 29.7 g	
	はくさいのピリからづけ		ごまあぶら			はくさい きゅうり しょうが	しょうゆ しお ラ ム	食塩相当量 2.9 g	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					

	ごはん	こめ						エネルギー 689 kcal
	たらじる	じゃかいも		たら とうふ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ だいこん	さけ にぼし たんぱく質 24.7 g
13 日 (金)	メンチカツ	パンこ こむぎこ さとう	あげあぶら とんこつ	ふたにく			たまねぎ	しお こしょう 脂質 23.1 g
	とうなとえのきのひたし				とうな	もやし えのきたけ	しょうゆ 食塩相当量 2.1 g	
	チョコプリン	さとう でんぶん	ココア カカオマス				しお	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ						エネルギー 663 kcal
16 日 (月)	だいこんのみそしる	じゃかいも		あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん	にぼし たんぱく質 27.3 g
	さばのてりやき	さとう でんぶん		さば みそ				しょうゆ みりん 脂質 27.1 g
	いりおから	さとう	あぶら	おから とりにく	ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ	しょうゆ みりん にぼし しお 食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 587 kcal
17 日 (火)	はくさいのみそしる	さといも		うちまめ みそ			はくさい ねぎ	にぼし たんぱく質 24.6 g
	とりにくのたつたあげ	でんぶん	あげあぶら	とりにく			しょうが	さけ しょうゆ 脂質 19.8 g
	ごますあえ	さとう	ねりこま すりこま			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	しょうゆ す 食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ						エネルギー 617 kcal
18 日 (水)	ポークカレー	じゃかいも こめこ さとう でんぶん	あぶら ココア	ふたにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	あかワイン チャツネケチャップ カレーこしあん ハンフキン パウダー たんぱく質 21.8 g
	ひじきサラダ		あぶら	ハム	ひじき		キャベツ きゅうり ホールコーン	しょうゆ みりん す しお こしょう 脂質 20.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.7 g
	ごはん	こめ						エネルギー 548 kcal
19 日 (木)	うずらたまごいりおでん	じゃかいも さとう でんぶん	あぶら	うずらたまご とうふ ぎょにく	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	しょうゆ さけ みりん にぼし しお たんぱく質 22.5 g
	きりざい		さとう	なっとう			こまつな にんじん だいこん	す しお ぬか しょうゆ 脂質 16.4 g
	フルーツ						いちご	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ						エネルギー 651 kcal
20 日 (金)	すきやき	さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうふ		にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ しらたき	しょうゆ みりん たんぱく質 24.5 g
	かおりあえ	さとう でんぶん				にんじん	キャベツ きゅうり あおじそ	しお しょうゆ 脂質 22.0 g
	とうにゅうアイス	さとう でんぶん	あぶら	とうにゅう				みりん しお 食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
23 日 (月)	てんのうたんじょううび 天皇誕生日							
	ごはん	こめ						エネルギー 614 kcal
24 日 (火)	にくじやが	じゃかいも さとう あぶら		ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	みりん しょうゆ しお たんぱく質 23.3 g
	ひじきのつくだに	さとう	あぶら	ツナ	ひじき			しょうゆ さけ みりん 脂質 19.1 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ	しょうゆ 食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	パプリカライス	こめ	あぶら					パプリカ エネルギー 637 kcal
25 日 (水)	とりにくのり-ムース	こむぎこ	バター あぶら	とりにく あさり しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	がらスープ こしょう しお たんぱく質 26.2 g
	コーンとブロッコリーのサラダ		あぶら	ハム		ブロッコリー	ホールコーン キャベツ	す しお こしょう 脂質 20.5 g
	フルーツ							食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ						エネルギー 651 kcal
26 日 (木)	スキージる	さつまいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん しいたけ つきこん にんじん	さけ にぼし たんぱく質 28.6 g
	さんまのしょうがに	さとう		さんま			しょうが	しょうゆ みりん 脂質 22.4 g
	ごまびたし		ごま すりごま			こまつな にんじん	もやし	しょうゆ 食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ						エネルギー 670 kcal
27 日 (金)	たまごとふゆやさいのとろみスープ	さといも でんぶん		たまご とうふ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ ねぎ しょうが	がらスープ しお こしょう たんぱく質 24.3 g
	たれかつ	さとう パンこ でんぶん	あげあぶら	ぶたにく				しょうゆ さけ みりん こしょう 脂質 25.3 g
	キャベツととうなのサラダ	さとう	ノンエッグマヨ ネーズ			とうな にんじん	キャベツ ホールコーン	しょうゆ 食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				

※天候等の都合で、献立は変更する可能性があります。