



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 | | ちょうみりよう など | 栄養価 |
|----------------|------------------------------|------------------|-----------------|-----------------------------------|----------|-----------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| | | たんすいかぶつ | ししつ | たんばくしつ | むきしつ | ビタミン | | | |
| 2 日 (月) | こめこめん | こめこ こむぎこ 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 ぎょにく | 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 カレーこ | たんばく質 27.2 g |
| | ちくわのいそべあげ | こむぎこ でんぶん さとう | あぶら あげあぶ ら | ぎょにく | 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) | <div>せつぶんこんだて 節分献立</div> | | | | | | | | エネルギー 683 kcal |
| | ごはん | こめ | | | | | | | |
| | とんじる | じゃがいも | | とうふ ぶたにく みそ | | にんじん | ごぼう だいこん ね ぎ つきこんにやく | にぼし | たんばく質 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 |
| | おやつだいず | | | だいず | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 4 日 (水) | 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 だいずミ 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 | しょうゆ トウバン ジャン がらスープ さけ かきあぶら | エネルギー 567 kcal |
| | 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 | たんばく質 25.0 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.9 g |
| 5 日 (木) | ごはん | こめ | | | | | | | エネルギー 540 kcal |
| | 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 | たんばく質 24.6 g |
| | 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 だけのこ 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 |
| 6 日 (金) | ごはん | こめ | | | | | | | エネルギー 632 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 | たんばく質 27.5 g |
| | ししゃもフライ | パンこ こむぎこ でんぶん | あげあぶら | ししゃも | | | | こしょう | 脂質 25.0 g |
| | 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 つきこんにや 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 | | |
| 9 日 (月) | 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 | たんばく質 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 |
| | ごもくまめ | さとう | | だいず とりにく | こんぶ | にんじん | ごぼう しいたけ こ んにやく | 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 | | | | |
| 10 日 (火) | そばろごはん | 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 | たんばく質 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 かつおぶし だし みりん | 脂質 18.2 g |
| | 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 | | | | |
| 11 日 (水) | けんこくきねんひ 建国記念の日 | | | | | | | | |
| 12 日 (木) | こめこパン | こめこ こむぎこ さとう | ショートニング | | だっしぶんにゅう | | | イースト しお | エネルギー 667 kcal |
| | ワンタンスープ | こむぎこ でんぶん さとう | | ぶたにく ぎょにく | | 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 | たんばく質 33.8 g |
| | とりにくとだいずの 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 | だいず 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 ラー ゆ | 食塩相当量 2.9 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------------------|-----------------------|------------|-------------------|--------------|---|--------------------------|--|-------|----------|
| 13 日 (金) | ごはん | こめ | | | | | | | エネルギー | 689 kcal |
| | たらじる | じゃがいも | | 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 |
| | メンチカツ | パンこ　こむぎこ さとう | あげあぶら　とんこつ | ぶたにく | | | 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　でんぷん | ココア　カカオマス | | | | | しお | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| 16 日 (月) | ごはん | こめ | | | | | | | エネルギー | 663 kcal |
| | だいこんのみそしる | じゃがいも | | 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　でんぷん | | 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 | | | | | |
| 17 日 (火) | ごはん | こめ | | | | | | | エネルギー | 587 kcal |
| | 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 | でんぷん | 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 | ねりごま　すりごま | | | 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 | | | | | |
| 18 日 (水) | ごはん | こめ | | | | | | | エネルギー | 617 kcal |
| | ポークカレー | じゃがいも　こめこ さとう　でんぷん | あぶら　ココア | ぶたにく | | 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　しお　す　パンフキン　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 |
| 19 日 (木) | ごはん | こめ | | | | | | | エネルギー | 548 kcal |
| | うずらたまごいりおでん | じゃがいも　さとう でんぷん | 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 | | | | | |
| 20 日 (金) | ごはん | こめ | | | | | | | エネルギー | 651 kcal |
| | 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　でんぷん | | | | 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　でんぷん | 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　び 天皇誕生日 | | | | | | | | | |
| 24 日 (火) | ごはん | こめ | | | | | | | エネルギー | 614 kcal |
| | にくじゃが | じゃがいも　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　しお | 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 | | | | | |
| 25 日 (水) | パプリカライス | こめ | あぶら | | | | | パプリカ | エネルギー | 637 kcal |
| | とりにくの刈-刈-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 | からスープ　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 | | | | |  | せとか | 「 <small>かんまつ　おお</small> 相橋の大トロ」とよばれるほど、 <small>かた　しな</small> 甘くてやわらかい2月が旬の果物です。 | 食塩相当量 | 1.9　g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| 26 日 (木) | ごはん | こめ | | | | | | | エネルギー | 651 kcal |
| | スキーじる | 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　つきこんにゃく | 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 | | | | | |
| 27 日 (金) | ごはん | こめ | | | | | | | エネルギー | 670 kcal |
| | たまごとうふゆやさいのとろみスープ | さといも　でんぷん | | 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 | からスープ　しょうゆ　しお　こしょう | たんぱく質 | 24.3　g |
| | たれかつ | さとう　パンこ　でんぷん | あげあぶら | ぶたにく | | | | しょうゆ　さけ　みりん　しお　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。