



2月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ようび	こけい	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
3	月		わかめごはん	こめ むぎ 米油	わかめ		663 2.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			いわしのみりんぼし	ごま	いわし		
			おひたし				
			みそしる	じゃがいも	みそ	ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ えのきだけ ねぶかねぎ	
			ふくまめ	こくとう こむぎこ あぶら	だいず	えんどうまめ	
4	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			575 1.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ぎょうざ	こむぎこ あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく だいずのこな	キャベツ ねぎ にら にんにく ぶるね はくさいキムチ キャベツ もやし ピーマン たまねぎ	
			ぶたキムチ	ごまあぶら さとう ごま			
			ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	たまご とうふ	ほししいたけ コーン ねぶかねぎ	
5	水		げんまい入りパン	こむぎこ ショートニング さとう げんまい	だっしふんにゅう		718 2.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ビーフシチュー	こむぎこ パター こめ油	ぎゅうにく だっしふんにゅう チーズ	ぶるね にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト さやいんげん	
			ブロッコリーとハムのサラダ	じゃがいも ソース ケチャップ		キャベツ きゅうり ブロッコリー	
			くだもの	こめ油 さとう	ハム	みかん	
6	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			567 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にくじゃが	さとう しらたき じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	
			みそしる		あぶらあげ なまわがめ みそ	だいこん ねぶかねぎ	
7	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			667 1.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ポークビーンズ	バター こむぎこ こめ油	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト グリンピース トマトピューレ さやいんげん	
			シーフードサラダ	じゃがいも ケチャップ ソース	いか えび	レタス キャベツ きゅうり ホールコーン	
10	月		くろまいごはん	こめ くろまい ごま	だいず	えだまめ	545 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			やきつくね	かたくりこ ぶたのあぶら	とりにく かつおぶし	キャベツ	
			おひたし		ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう キャベツ	
			たまごスープ	かたくりこ	たまご	たまねぎ きくらげ こまつな	
12	水		むぎいりごはん	こめ むぎ			573 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			やきにく	かたくりこ ごま こめ油 さとう	ぶたにく	もも (かんづめ) ぶるね にんにく たまねぎ にんじん もやし ピーマン	
13	木		ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	たまご とうふ	ほししいたけ コーン ねぶかねぎ	562 2.4
			おさくらごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			はたはたのからあげ	こめ油 かたくりこ	はたはた		
14	金		にびたし			こまつな キャベツ コーン	581 1.9
			みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ ひらたけ ねぶかねぎ	
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にこみおでん	さとう こんにゃく さといも	こんぶ ちくわ さつまあげ	だいこん	
17	月		ツナのあえもの	さとう	まくろみずに	きゅうり キャベツ コーン	690 1.9
			のりふりかけ	ごま	のり		
			くだもの			ほんかん	
			トンドウフ	さとう かたくりこ ごま油	ぶたにく なまあげ	にんじん ほししいたけ さやいんげん ぶるね	
ミックスかりんとう	さつまいも アーモンド さとう ごま	だいず ちりめんじゃこ					
やさいスープ	こめ油	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ				

18日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	ごちやう	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	
			＜きいろのなかま＞	＜あかのなかま＞	＜みどりのなかま＞		
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品		
18	火		むぎいりごはん	こめ むぎ		665 2.9	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さばのこうみやり	ごま油 ごま さとう	さば		にんにく ぶるね
			ひじきのいために	こめ油 さとう	ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ		にんじん さやいんげん
			みそしる		とうふ みそ		たまねぎ こまつな
くだもの			ネーブル				
19	水		ちゅうかめん	こむぎこ		661 3.3	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みそラーメン	こめ油 ごま油 ごま	みそ ぶたにく やきぶた		ぶるね にんにく にんじん はねぎ
			はるまき	はるさめ さとう 大豆油 ごまあぶら	ぶたにく		キャベツ コーン
			ちゅうかいため	ごま油			キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ
20	木		むぎいりごはん	こめ むぎ		628 2.4	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
だいこんのそぼろに	さとう さといも かたくりこ	とりにく ぶたにく	だいこん ぶるね にんじん さやいんげん				
みそしる		なまあげ みそ わかめ	こまつな				
21	金		むぎいりごはん	こめ むぎ		638 2.1	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
おやこどん	さとう	とりにく たまご	ほしいたけ にんじん ねみつぶ たまねぎ				
ぐだくさんじる	こんにゃく さといも	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん こまつな				
			ミルクプリン	さとう プリンのもと	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう		
24	月		☆ ぶるさと給食の日 ☆ 毎月23日(休日の場合は前後の日)は、地場産物を、いつもより活用した給食にし、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です！			613 2.2	
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さといもみしまコロッケ	さといも さとう 菜種油 こむぎこ 片栗粉	だいず ぶたにく		たまねぎ
			きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	こめ油 ソース	ぶたにく さつまあげ		もやし きりほしだいこん にんじん
かきたまみそしる		たまご とうふ わかめ みそ	キャベツ				
25	火		むぎいりごはん	こめ むぎ		578 2.2	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
さわらのてりやき		さわら					
ごまあえ	ごま さとう		にんじん こまつな キャベツ				
26	水		ちゅうかさいはん	こめ むぎ ごまあぶら さとう	ぶたにく	こまつな	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
ハムとにらのちゅうかいため	米油 はるさめ	ハム ちくわ	にら はくさい				
わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ				
27	木		むぎいりごはん	こめ むぎ		571 2.1	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
にじわかさぎのこめコフリッター	こめ油 菜種油 こめこ かたくりこ	にじわかさぎ					
ごまあえ	ごま さとう		こまつな はくさい				
みそしる	じゃがいも	みそ	えのきたけ たまねぎ ねぶかねぎ				
28	金		さけときのこのピラフ	こめ むぎ バター	ぎゅうにゅう さけ	たまねぎ しめじ	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
オムレツ	じゃがいも かたくりこ さとう 大豆油	たまご ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん				
やさしいソテー	こめ油 ソース		にんじん キャベツ				
ミネストローネスープ	じゃがいも マカロニ	ベーコン だいず	たまねぎ セロリ トマト パセリ				

● おしらせ ●

・ 今月の給食は19回の予定です！ よくかんで、いろいろたべて、かぜにつよいからだをつくろう！！

・ 給食費の2月分集金額の変更について

各学年の行事数により喫食回数が189回より少ない学年（1年と6年）は減額します。

この調整を2月3日の引き落としの際に行いますので、ご承知おきください。各学年、次の通りになり

1, 6年生 : 4,000円 2, 3, 4, 5年生 : 4,250円(変更なし)

このことにより、校納金の総額が変更になります。()内の金額は、第2子以降のお子さんです。

1. 6年生 : 5,000円(4,600円) 2. 3, 4, 5年生 : 5,250円(4,850円)

