












2月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ようび	くちかみ	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	
1	木		むぎごはん	こめ むぎ			563 1.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			マーボードウフ	こめ油 さとう かたくりこ マーボードウフのもと	だいす ぶたにく みそ とうふ	ふるね にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ねぶかねぎ	
			にびたし			こまつな もやし しめじ	
2	金		むぎごはん	こめ むぎ			550 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			やきにく	さとう こめ油 ごま かたくりこ	ぶたにく	もも(缶詰) たまねぎ にんじん もやし ピーマン ふるね にんにく	
			ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	とうふ たまご	ほししいたけ コーン ねぶかねぎ	
3	土	✿ 節分 ✿ 立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。					
5	月		むぎごはん	こめ むぎ			553 1.8
			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 なたねあぶら こむぎこ かたくりこ こめ油	だいす ぶたにく	たまねぎ	
			きりぼしだいこんのいためもの	こめ油 中濃ソース ウスターソース	ぶたにく こんぶ	だいこん にんじん キャベツ もやし	
			かきたまみそしる		とうふ たまご みそ	たまねぎ ねぶかねぎ	
6	火		むぎごはん	こめ むぎ			583 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			トンクドウフ	こめ油 さとう かたくりこ	ぶたにく なまあげ	ほししいたけ にんじん チンゲンサイ	
			ワンタンスープ	ワンタンのかわ ごま油 かたくりこ	わかめ	たまねぎ キャベツ ねぶかねぎ	
			くだもの			ネーブルオレンジ	
7	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		583 3.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			やきつくね	豚脂 かたくりこ	とりにく	キャベツ ふるね	
			やさいソテー				
			たまごスープ	かたくりこ	たまご	たまねぎ はくさい きくらげ	
8	木		むぎごはん	こめ むぎ			572 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さばのこうみやき	ごま ごま油 さとう	さば	にら にんにく ふるね	
			にびたし	さとう		にんじん もやし はくさい	
			みそしる	じゃがいも	わかめ	ねぶかねぎ たまねぎ	
9	金		カレーピラフ	こめ むぎ	とりにく	たまねぎ グリンピース	606 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ビーンズサラダ	マヨネーズ	だいす チーズ	えだまめ キャベツ きゅうり にんじん	
			しめじスープ		ベーコン	たまねぎ しめじ	
13	火		むぎごはん	こめ むぎ			638 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			おやくどん	さとう	とりにく たまご	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース	
			みそしる	さといも	あぶらあげ みそ わかめ	ねぶかねぎ	
			ココアプリン	さとう ココアパウダー	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう		
14	水		むぎごはん	こめ むぎ			520 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう かたくりこ	とりにく だいす	にんじん いんげん	
			みそしる		あぶらあげ みそ	えのきだけ たまねぎ ねぶかねぎ	



15日から28日は、裏面をみてください。

ひ	ようび	しゅうめい くみょう	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	
15	木		むぎごはん	こめ むぎ			624 2.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とうふのカレーに	こめ油 カレールウ ソース	ぶたにく だいず とうふ	たまねぎ グリンピース にんにく	
			ちゅうかサラダ	じゃがいも ごま油 さとう		にんじん きゅうり	
16	金		さつまいもごはん	こめ むぎ さつまいも ごま			539 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			やきししゃも		ししゃも		
			おひたし		かつおぶし	ほうれんそう はくさい にんじん	
			みそしる		とうふ わかめ みそ	たまねぎ ねぶかねぎ	
19	月		☆ 三島市民家族団らんの日 ☆ 夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！				513 2.7
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ぶたにくとにらのちゅうかいため	こめ油 はるさめ	ぶたにく	にら はくさい	
20	火		むぎごはん	こめ むぎ			559 2.1
			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 もやし	
			みそしる		あぶらあげ とうふ みそわかめ	ねぶかねぎ	
21	水		ソフトめん	こむぎこ			666 3.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ミートソース	バター こむぎこ こめ油 ケチャップ ソース ピューレ	ぶたにく とりにく こなチーズ	ふるね にんにく たまねぎ にんじん トマト(缶詰) パセリ	
			ビーンズサラダ	さとう す ごま油	だいず	えだまめ キャベツ きゅうり にんじん	
22	木		むぎごはん	こめ むぎ			603 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			なまあげのごもくに	こめ油 さとう かたくりこ	ぶたにく なまあげ	ふるね ほししいたけ にんじん コーン ねぎ	
			たまごスープ	かたくりこ	ベーコン たまご	ほうれんそう たまねぎ	
			くだもの			いよかん	
23	金	☆ 富士山の日 ☆ 富士山について学び、考える日です。					
26	月		むぎごはん	こめ むぎ			588 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ぎょうざ	豚脂 こむぎこ こめこ ごま油	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら	
			ぶたキムチ	ごま油 ごま さとう	ぶたにく	キムチ(はくさいだいこんにんじんにらねぎ) キャベツ もやし ピーマン たまねぎ	
			ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	とうふ たまご	ほししいたけ ホールコーン ねぶか	
27	火		むぎごはん	こめ むぎ			610 3.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			カレーライス	こめ油 じゃがいも カレールウ ソース ケチャップ	ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ	ふるね にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	
			もやしとじゃこのサラダ	ごま油 ごま さとう	ちりめんじゃこ	キャベツ もやし	
			ふくじんづけ	さとう		だいこん なす れんこんしょうがなたまめ	
28	水		とりごぼうピラフ	こめ むぎ バター	とりにく	たまねぎ にんじん ごぼう	554 2.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			スイートポテトサラダ	さつまいも マヨネーズ	ハム	キャベツ きゅうり	
			やさいスープ			たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう	

☀ お知らせ ☀ □

- ・ 今月の給食は18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りましょう！！