













2月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ようび	つごめし へんごめし	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	金		牛乳		ぎゅうにゅう		593 2.4
			キムチチャーハン	こめ むぎ ごま油	ぶたにく	たまねぎ グリンピース キムチ(はくさい だいこん にんじん にはら)	
			ビーンズサラダ	ごま油 さとう	だいず ひよこまめ	キャベツ えだまめ にんじん	
			たまごスープ	でんぷん	とうふ たまご	えのきたけ しいたけ はねぎ	
4	月		牛乳		ぎゅうにゅう		617 1.8
			麦ごはん	こめ むぎ			
			チンジャオロース	こめ油 ジャがいも さとう でんぷん	ぶたにく	たけのこ ピーマン	
			トマトと卵のスープ		ベーコン たまご	トマト たまねぎ ほうれんそう	
			菊花みかん			みかん	
5	火		牛乳		ぎゅうにゅう		600 2.7
			麦ごはん	こめ むぎ			
			焼きつくね	さとう でんぷん ジャがいも	とりにく ぶたにく かつお	キャベツ	
			大根のソースソ炒め	こめ油 さとう	油揚げ ちくわ	切り干し大根 にんじん さやいんげん	
			みそ汁	やしきふ ごま	みそ わかめ	たまねぎ はねぎ	
6	水		牛乳		ぎゅうにゅう		598 1.6
			黒糖入り食パン	こむぎこ ヨートンク くろざとう	だっしふんにゅう		
			マカロニのクリーム煮	こむぎこ バター マカロニ	とりにく こなチーズ だっしふんにゅう パーソ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	
			ごぼうサラダ	さとう マヨネーズ ごま		ごぼう きゅうり にんじん	
7	木		牛乳		ぎゅうにゅう		615 2.7
			わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		
			揚げ餃子	こめ油 こむぎこ こめこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にはら	
			ひじきの炒め煮	さとう こめ油	だいず さつまあげ ひじき	にんじん さやいんげん	
			みそ汁	ジャがいも ごま	油揚げ わかめ みそ	はねぎ	
8	金		牛乳		ぎゅうにゅう		578 1.8
			麦ごはん	こめ むぎ			
			大根のそぼろ煮	こめ油 さといも でんぷん さとう	とりにく だいず	だいこん にんじん さやいんげん	
			かきたま汁	でんぷん	とうふ たまご かまぼこ	はねぎ	
			くだもの			オレンジ	
12	火		牛乳		ぎゅうにゅう		608 2.5
			麦ごはん	こめ むぎ			
			いわしのソースかけ	でんぷん こめ油 ウスターソース 中濃ソース さとう パン粉	いわし		
			野菜ソテー	こめ油	ポークハム	ほうれんそう キャベツ ホールコーン	
			肉団子スープ	パン粉 でんぷん ごま	とりにく だいず ベーコン わかめ	にんじん たけのこ はねぎ たまねぎ	
13	水		牛乳		ぎゅうにゅう		642 2.7
			ソフトめん	こむぎこ			
			ミートソース	こむぎこ バター あぶら トマトケチャップ	ぶたにく 粉チーズ だいず だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ	
			リンゴサラダ	さとう こめ油		キャベツ きゅうり りんご	
14	木		牛乳		ぎゅうにゅう		595 2.4
			麦ごはん	こめ むぎ			
			鶏肉の照り煮	さとう		しょうが	
			卵の花いり	とりにく	おから あぶらあげ	しいたけ にんじん はねぎ	
			みそ汁	さといも ごま	みそ わかめ	たまねぎ こまつな	

つづきは、裏面をみてください。

ひ	ようび	しゅめい	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	金		牛乳		ぎゅうにゅう	
			さつまいもごはん	こめ むぎ さつまいも		
			ししゃもの竜田揚げ	こめ油 でんぷん	ししゃも	
			青菜のごまあえ	さとう ごま		ほうれんそう はくさい
			みそ汁		あぶらあげ みそ わかめ	だいこん にんじん はねぎ
18	月		牛乳		ぎゅうにゅう	
			麦ごはん	こめ むぎ		
			八宝菜	こめ油 ごま油 でんぷん	ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい たけのこ
			中華コーンスープ	でんぷん	ベーコン かまぼこ とうふ	こまつな
19	火		★ みしまおうちごはんの日 ★ 家族や友人、みんなで食卓を囲んで、楽しく過ごしましょう！			
			牛乳		ぎゅうにゅう	
			麦ごはん	こめ むぎ		
			里芋みしまコロッケ	さといも でんぷん こめ油 こむぎこ さとう	だいず ぶたにく	たまねぎ
			野菜ソテー	こめ油		たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン
20	水		牛乳		ぎゅうにゅう	
			麦ごはん	こめ むぎ		
			たまご丼	さとう	たまご とりにく なんと	たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース
			貝だくさんみそ汁	さといも	とうふ みそ	ごぼう だいこん はねぎ
			菊花みかん			みかん
21	木		牛乳		ぎゅうにゅう	
			麦ごはん	こめ むぎ		
			豆腐のチリソース煮	こめ油 さとう トマトケチャップ	えび とうふ ぶたにく だいず	にんじん しいたけ たけのこ はねぎ
			白菜スープ	はるさめ	ベーコン	にんじん はくさい パセリ
			くだもの			オレンジ
22	金		牛乳		ぎゅうにゅう	
			麦ごはん	こめ むぎ		
			オムレツ	でんぷん さとう だいず油	たまご ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん
			野菜あんかけ(オムレツ)	さとう でんぷん		にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ たけのこ ピーマン
			みそ汁	じゃがいも ごま	みそ あぶらあげ	たまねぎ はねぎ
25	月		★ ふるさと給食の日 ★ 和食給食で、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です！			
			牛乳		ぎゅうにゅう	
			麦ごはん	こめ むぎ		
			じゃが芋のきめ煮	じゃがいも さとう	とりにく なまあげ だいず	にんじん たけのこ さやいんげん
			みそ汁	ごま	みそ	だいこん こまつな
26	火		牛乳		ぎゅうにゅう	
			バターライス	バター こめ むぎ		たまねぎ にんじん ホールコーン
			ドライカレー	こめ油 トマトケチャップ 中濃ソース カレールウ	とりにく 粉チーズ だっしふんにゅう だいず	たまねぎ にんじん ピーマン
			野菜スープ		ベーコン	キャベツ えのきたけ パセリ
			ミルクプリン	さとう	たまご ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	
27	水		牛乳		ぎゅうにゅう	
			麦ごはん	こめ むぎ		
			煮込みおでん	さと芋 さとう でんぷん	ちくわ さつまあげ みそ	だいこん にんじん
			青菜とキャベツのじゃこサラダ	ごま油 さとう ごま	ちりめんじゃこ	ほうれんそう キャベツ
28	木		牛乳		ぎゅうにゅう	
			麦ごはん	こめ むぎ		
			ピピンバ(肉みそ)	ごま油 さとう ごま	ぶたにく だいず みそ	たけのこ
			ピピンバ(錦糸たまご)	さとう でんぷん なたね油	たまご	
			ピピンバ(ナムル)	ごま油		こまつな キャベツ
しめじスープ		ベーコン	しめじ にんじん たまねぎ パセリ			

・ 今月の給食は19回の予定です すききらいせず、よくかんでたべて、かぜにまけないからだをつくりましょう！！