



2月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ よ う び	し ゅ し ょ く	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)
			<くさいのなかま>		<あかのなかま>	
			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	
3 月		牛乳		ぎゅうにゅう		696 2.6
		節分ごはん	ごめ むぎ	だいす わかめ		
		いわしのソースかけ	でんぶん あぶら ウスター・ソース 中濃ソース さとう パソ粉	いわし		
		野菜ソテー	ごめ油		たまねぎ にんじん はくさい ピーマン	
		みそ汁	ごま	みそ あぶらあげ わかめ	だいこん はねぎ	
4 火		♥ 3年生は、社会科見学です。お弁当の用意をお願いします。				580 2.2
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		カレーピラフ	ごめ むぎ バター	とりにく だいす	にんじん たまねぎ グリンピース	
		マセドニアンサラダ	じゃがいも マヨネーズ さとう ごま	ハム きんときま ヨーグルト	きゅうり	
5 水		野菜スープ		ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ	696 2.1
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		玄米入りコッペパン	ごむぎこ ショートニング さとう けんまい	だっしゅんにゅう		
		ポークピーンズ	バター ごむぎこ ごめ油 トマトケチャップ じゃがいも	だいす はなまめ ふたにく	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	
		リンゴサラダ	あぶら ごめ油 さとう		リンゴ キャベツ きゅうり パイン缶	
6 木		型抜きチーズケーキ	さとう コーンスターク	クリームチーズ 生クリーム	いちご果汁 レモン果汁	607 2.4
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		麦ごはん	ごめ むぎ			
		煮込みおでん	さと芋 さとう でんぶん	ちくわ さつまあげ みそ	だいこん にんじん	
		うずらの煮卵		うずらの卵		
		みそだれ（おでん）	さとう でんぶん	みそ		
7 金		ツナサラダ	あぶら ごめ油 さとう	まぐろ	きゅうり キャベツ ホールコーン	576 2.3
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		麦ごはん	ごめ むぎ			
		中華丼（具）	あぶら ごめ油 あぶら でんぶん	ぶたにく いか えび	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい たけのこ	
		豆腐とチングンサイのスープ	でんぶん	ベーコン とうふ かまぼこ	チングンサイ	
10 月		アーモンドフィッシュ	ごま アーモンド みずあめ	いわし		591 1.8
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		麦ごはん	ごめ むぎ			
		生揚げの含め煮	じゃがいも さとう	なまあげ さつまあげ とりにく		
		みそ汁			たけのこ にんじん さやいんげん	
		のり佃煮	さとう	のり		
12 水		くだもの			デコポン	659 2.8
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		ソフトめん	ごむぎこ			
		ミートソース	ごむぎこ バター ケチャップ ちゅうのうソース ごめ油	ぶたにく だいす こなチーズ だっしゅんにゅう	たまねぎ にんじん パセリ トマト缶	
		フレンチサラダ	あぶら ごめ油 さとう	ポークハム	キャベツ きゅうり ホールコーン ネープル	
13 木		くだもの				584 1.6
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		麦ごはん	ごめ むぎ			
		里芋みしまコロッケ	さといも でんぶん あぶら ごむぎこ さとう	だいす ぶたにく		
		野菜ソテー	あぶら ごめ油	ポークハム	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	
14 金		みそ汁	ごま	にぼしだし みそ とうふ あぶらあげ	こまつな	599 2.2
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		麦ごはん	ごめ むぎ			
		オムレツ	でんぶん さとう だいす油	たまご ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん	
		野菜あん（オムレツ）	さとう でんぶん	なると	にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ はくさい ピーマン	
14 金		みそ汁	ごま じゃがいも	にぼしだし みそ あぶらあげ		
		のりふりかけ	ごま さとう	のり		

ひ よ う び	し ゅ し ょ く	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)	
			くきいろのなかま>	くあかのなかま>	くみどりのなかま>		
			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		
17 月		牛乳		ぎゅうにゅう		618 2.3	
		麦ごはん	こめ むぎ				
		元気丼 (真)	こめ油 さとう	ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん ほうれんそう		
		錦糸卵 (元気丼)	さとう でんぶん なたね油	たまご			
		わかめスープ	こま	わかめ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ にら		
18 火		牛乳		ぎゅうにゅう		684 2.8	
		麦ごはん	こめ むぎ				
		豆腐のカレー煮	こめ油 カレール ウスターソース	だいす ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん グリンピース		
		ポテトとえびのサラダ	じゃがいも マヨネーズ さとう ごま	えび ヨーグルト	えだまめ		
		しめじスープ		ベーコン	しめじ たまねぎ にんじん だいこん パセリ		
19 水		✿ 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		660 2.4	
		麦ごはん	こめ むぎ				
		鶏肉の照り煮	さとう	とりにく	しょうが		
		切り干し大根のソース炒め	こめ油 ちゅうのうソース	ポークハム さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん キャベツ		
		みそ汁	じゃがいも ごま	かつおだし わかめ あぶらあげ みそ	はねぎ		
20 木		くだもの			きよみオレンジ	604 2.9	
		牛乳		ぎゅうにゅう			
		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 にら)		
		ハムとにらの中華炒め	こめ油 はるさめ	ポークハム ちくわ	にら はくさい		
		錦糸卵 (ハムとにらの中華炒め)	さとう でんぶん なたね油	たまご			
21 金		ワンタンスープ	ワンタンの皮 ごま油	わかめ	にんじん たまねぎ だいこん はねぎ	629 2.1	
		牛乳		ぎゅうにゅう			
		麦ごはん	こめ むぎ				
		親子丼 (真)	さとう	とりにく たまご	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース		
		みそ汁	ごま	かつおだし あぶらあげ みそ わかめ	だいこん はねぎ		
25 火		ミルクプリン	さとう	たまご ぎゅうにゅう		617 2.9	
		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	あぶら カレールウ ちゅうのうソース	とりにく だいす ひじき だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ ピーマン		
26 水		野菜スープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	644 1.8	
		牛乳		ぎゅうにゅう			
		麦ごはん	こめ むぎ				
		チンジャオロース	じゃがいも こめ油 ごま油 でんぶん	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	たまねぎ トマト ほうれんそう		
27 木		イチゴミルクデザート	さとう みずあめ	れんにゅう	いちご果汁	614 2.0	
		✿ 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				
		ししゃもの竜田揚げ	でんぶん こめ油	ししゃも			
28 金		青菜のごまあえ	ごま さとう		こまつな はくさい	674 2.8	
		みそ汁	じゃがいも	にぼしだし あぶらあげ みそ	たまねぎ はねぎ		
		♥ 1年生・2年生は、校外学習です。お弁当の用意をお願いします。					
		牛乳		ぎゅうにゅう			
		エビピラフ	こめ むぎ バター	えび	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース		
		ピーンズグラタン	バター こむぎこ こめ油 マカロニ	ひよこまめ だいす はなまめ ウインナー だっしふんにゅう こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ ホールコーン ほうれんそう		
		白菜スープ		ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい しめじ パセリ		

・ 今月の給食は18回の予定です。 すききらいせすによくかんでたべて、かぜにまけないからだをつくりましょう！！