





2月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ようび	つゆめし へんこめし	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)	
			こんだてめい				
			<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		牛乳 節分ごはん いわしのソースかけ 野菜ソテー みそ汁	こめ むぎ でんぷん こめ油 かつおソース 中濃ソース さとう パン粉 こめ油 ごま	ぎゅうにゅう だいず わかめ いわし みそ あぶらあげ わかめ	 たまねぎ にんじん はくさい ピーマン だいこん はねぎ	696 2.6
4	火		牛乳 カレーピラフ マセドニアンサラダ 野菜スープ	こめ むぎ バター じゃがいも マヨネーズ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいず ハム きんときまめ ヨーグルト ベーコン	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ	580 2.2
5	水		牛乳 玄米入りコッペパン ポークビーンズ リンゴサラダ 型抜きチーズケーキ	こむぎこ ショートニング さとう げんまい バター こむぎこ こめ油 トマトケチャップ じゃがいも こめ油 さとう さとう コーンスターチ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう だいず はなまめ ぶたにく クリームチーズ 生クリーム	たまねぎ にんじん トマト グリンピース リンゴ キャベツ きゅうり パイン缶 いちご果汁 レモン果汁	696 2.1
6	木		牛乳 麦ごはん 煮込みおでん うずらの煮卵 みそだれ(おでん) ツナサラダ	こめ むぎ さと芋 さとう でんぷん さとう でんぷん こめ油 さとう	ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ みそ うずらの卵 みそ まぐろ	だいこん にんじん きゅうり キャベツ ホールコーン	607 2.4
7	金		牛乳 麦ごはん 中華丼(具) 豆腐とチンゲンサイのスープ アーモンドフィッシュ	こめ むぎ こめ油 ごま油 でんぷん でんぷん ごま アーモンド みずあめ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび パテ とろろ かまぼこ いわし	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい たけのこ チンゲンサイ	576 2.3
10	月		牛乳 麦ごはん 生揚げの含め煮 みそ汁 のり佃煮 くだもの	こめ むぎ じゃがいも さとう さとう	ぎゅうにゅう なまあげ さつまあげ とりにく のり	 たけのこ にんじん さやいんげん デコボン	591 1.8
12	水		牛乳 ソフトめん ミートソース フレンチサラダ くだもの	こむぎこ こむぎこ バター ケチャップ ちゅうのうソース こめ油 こめ油 さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こなチーズ だっしふんにゅう ポークハム	たまねぎ にんじん パセリ トマト缶 キャベツ きゅうり ホールコーン ネーブル	659 2.8
13	木		牛乳 麦ごはん 里芋みしまコロッケ 野菜ソテー みそ汁	こめ むぎ さといも でんぷん こめ油 こむぎこ さとう こめ油 ごま	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ポークハム にぼしだし みそ とうろ あぶらあげ	たまねぎ たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン こまつな	584 1.6
14	金		牛乳 麦ごはん オムレツ 野菜あん(オムレツ) みそ汁 のりふりかけ	こめ むぎ でんぷん さとう だいず油 さとう でんぷん ごま じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう たまご きゅうにく ぶたにく なると にぼしだし みそ あぶらあげ のり	たまねぎ にんじん にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ はくさい ピーマン	599 2.2

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)	
			こんだてめい				
			<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		
17	月		牛乳		ぎゅうにゅう	618 2.3	
			麦ごはん	こめ むぎ			
			元気丼(具)	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 でんぷん なたね油	たまご		
			わかめスープ	ごま	わかめ ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ にら
			ブルーベリーヨーグルト	さとう	ヨーグルト		ブルーベリーエキス
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 加-ルウ リンゴソース	だいず 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！			660 2.4	
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			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		牛乳		ぎゅうにゅう	604 2.9	
			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 でんぷん なたね油	たまご		
			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
21	金		牛乳		ぎゅうにゅう	629 2.1	
			麦ごはん	こめ むぎ			
			親子丼(具)	さとう	とりにく たまご		たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース
			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
			ミルクプリン	さとう	たまご ぎゅうにゅう		
25	火		牛乳		ぎゅうにゅう	617 2.9	
			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 カレールウ ちゅうのうソース	とりにく だいず ひじき だっしふんにゅう こなチーズ		たまねぎ ピーマン
			野菜スープ		ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ パセリ
26	水		牛乳		ぎゅうにゅう	644 1.8	
			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		たまねぎ トマト ほうれんそう
			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
27	木		✪ 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！			614 2.0	
			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	でんぷん こめ油	ししゃも		
			青菜のごまあえ	ごま さとう			こまつな はくさい
			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
28	金		♥ 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。			674 2.8	
			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
			ビーンズグラタン	バター こむぎこ こめ油 マカロニ	ひよこまめ だいず はなまめ ウィンナー 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。すききらいせず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！！