



# 2月のこんだて

職員室・給食室

翁島小学校

2月の給食目標:正しい姿勢で食べよう

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄 養 価		
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	たんぱく質(g)	脂質(g)	
6 年 希 望 献 立	1	木	にんじんご飯、コーンスープ、からあげ、海藻サラダ 牛乳、シューアイス	牛乳 とりにく ハム ベー コン 海藻サラダ	にんじん しょうが とうも ろこし たまねぎ パセリ	ごはん 白ごま あぶら かた くりこ バター クリーム コーン コーンポタージュ シューアイス	847	33.2
							31.2	3.55
	2	金	五目あんかけめん(中華麺) 牛乳、ポテトのチーズ焼き、即席漬け	牛乳 ベーコン チーズ ぶた にく なるとう ずらたまご	にんじん ながねぎ しなち く はくさい しいたけ きく らげ チンゲンさい しょう が にんにく たまねぎ 青 ピーマン キャベツ きゅう り	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ あぶら じゃが いも	668	20.1
							28.3	3.79
	5	月	ご飯、とりの照り焼き、三色あえ 牛乳、厚揚げのうま煮	牛乳 とりにく かつおぶし ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ はくさい いたけのこ しいたけ にら しょうが こまつな もやし	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ	586	15.6
							31.4	2.34
	6	火	コッペパン、マーシャルピーンズ、チキンサラダ 牛乳、手作り肉団子のスープ	牛乳 ぶたにく とりにく に わとりたまご 青だいず	ながねぎ しょうが にんじ ん キャベツ こまつな きゅ うり	コッペパン マーシャルピー ンズ かたくりこ あぶら さ とう	636	24.9
							27.7	3.5
	7	水	ご飯、春巻き、わかめとコーンのサラダ 牛乳、麻婆豆腐	牛乳 はるまき 青だいず ぶたにく とうふ わかめ	しょうが にんにく とうも ろこし きゅうり にんじん しいたけ にら ながねぎ	ごはん ごまあぶら かたくり こ あぶら さとう 白ごま	766	30.1
							28.7	3.19
	8	木	きんぴら丼、ポークシューマイ 牛乳、五目スープ	牛乳 鉄砲豚肉焼売(チンブツ が小麦、大豆、豚肉) とう ふ ぶたにく	ごぼう にんじん しなちく しいたけ はくさい こまつ な ながねぎ	ごはん 白たき あぶら さと う 白ごま	588	17.6
							21.8	2.45
	9	金	クリームスープバゲッティ(ソフト麺) 牛乳、ひじきサラダ、りんご	牛乳 ハム ベーコン ひじき	たまねぎ にんじん しめじ はくさい グリンピース と うもろこし キャベツ きゅ うり りんご	ソフトめん バター ごまあ ぶら さとう 白ごま クリー ムコーン クリームポター ージュ	715	23.3
							25.4	3.29
	13	火	ビビンバ、トックスープ 牛乳、プリン	牛乳 とりにく ぶたにく 鶏 糸節	ぜんまい いたけのこ しょう が ほうれんそう もやし に んじん はくさい しいたけ ながねぎ	ごはん さとう あぶら ごま あぶら トック プリン	599	15.4
							22	2.31
	14	水	ご飯、鶏肉の塩麹焼き 牛乳、こんにゃくソテー、なめこ汁、プチハート	牛乳 とりにく ベーコン と うふ	にんにく にんじん こまつ な なめこ だいこん ながね ぎ	ごはん しおこうじ こんに ゃく さとう ごまあぶら オリブ油 チョコレート かきあぶら	622	22.9
							27.2	3.09
	15	木	ご飯、アジの大葉フライ 牛乳、小松菜とモヤシのお浸し、異だくさん汁	牛乳 アジフライ ぶたにく なまあげ	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	ごはん じゃがいも あぶら さとう 白ごま	636	20.8
							26	2.56
	16	金	ご飯、ポークカレー 牛乳、フルーツヨーグルトあえ	牛乳 チーズ ぶたにく ヨーグルト	りんご にんじん たまねぎ グリンピース しょうが に んにく もみかん パイン バナナ	ごはん バター じゃがいも	701	20.9
							25.3	2.91
	19	月	ご飯、さばのしょうが焼き 牛乳、こまつなのお浸し、玉ねぎのみそ汁	牛乳 さば かつおぶし あぶ らあげ	しょうが こまつな とうも ろこし もやし たまねぎ キャベツ にんじん	ごはん 白ごま	578	17.7
							28.6	2.28
	20	火	ハンバーガー(パンズパン)、ポイルキャベツ 牛乳、かきたまスープ	牛乳 ぶたにく にわとりた まご	キャベツ たまねぎ にんじ ん しいたけ にら	パンズパン パンこ さとう かたくりこ	707	24.3
							32.4	4.76
	21	水	ご飯、ごぼうたっぷりミンツカツ、ごまあえ 牛乳、肉じゃが煮	牛乳 ごぼうたっぷりミンチ カツ ぶたにく	キャベツ こまつな にんじ ん たまねぎ しいたけ しょ うが	ごはん 白ごま さとう 白た き あぶら じゃがいも	751	25.7
							25.7	2
22	木	ご飯、サバの煮付け 牛乳、青大豆入りお浸し、だんごま汁	牛乳 サバの煮付け 青だい ず とりにく	こまつな キャベツ たまね ぎ ながねぎ しょうが にん じん はくさい しいたけ	ごはん かたくりこ 白ごま 白たまもち	609	15.1	
						26.3	2.23	
23	金	みそラーメン(中華麺)、上海パオズ 牛乳、切干大根のサラダ	牛乳 ハム ぶたにく わかめ とりにく 上海パオズ	にんじん しなちく もやし はくさい ながねぎ きくら げ にら しょうが にんにく きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ とうもろこし	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら 白ごま さとう でん ぶん こむぎこ みずあめ	735	26	
						29	4.07	
26	月	ご飯、厚焼きたまご、かおり漬け 牛乳、けんちん汁	牛乳 にわとりたまご とりに く なまあげ	にんじん キャベツ だいこ ん 青じそ ごぼう ながねぎ	ごはん あぶら さとう 白ご ま こんにゃく さといも	632	18	
						25.8	2.2	
27	火	食パン、りんごジャム、チーズハムサンドフライ 牛乳、モヤシとキュウリのサラダ、野菜スープ	牛乳 チーズハムサンドフラ イ(高久:乳、卵、大豆、豚 肉、小麦) ベーコン	もやし きゅうり とうもろ こし たまねぎ にんじん だ いこん キャベツ パセリ	食パン りんごジャム あぶ ら さとう	653	22.1	
						21.4	2.98	
28	水	ご飯、鮭のオニオンマヨ焼き 牛乳、磯和え、みそ汁	牛乳 さけ あぶらあげ のり わかめ	にんにく たまねぎ こまつ な キャベツ だいこん なが ねぎ にんじん	ごはん	572	18.3	
						25.9	2.41	

<カミカミメニュー> 2月 8日:きんぴら丼、ポークシューマイ、五目スープ、牛乳

2月28日:ご飯、鮭のオニオンマヨ焼き、磯和え、みそ汁、牛乳

<行事食>

\* 平昌オリンピック応援献立

2月13日:ビビンバ、トックスープ、牛乳、プリン

\* バレンタインデー献立

2月14日:プチハートのみ

<食育の日>

2月19日:ご飯、鯖(さば)のしょうが焼き、小松菜のお浸し  
玉ねぎのみそ汁、牛乳

※ 食材の関係でメニューを変更する場合がありますのでご了承ください。

【お知らせ】

5・6年給食なし(スキー大会・大会予備日のため)

\* 2月6日(火)・7日(水)

