

2月 給食こんだて表



日 (曜)	写真	こんだてめい 献立名	の 飲 み 物 (はたらき)	あかいろ なかま 赤色の仲間 ちにく (血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 たいまん ちから (体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 からだ ちょうし ととの (体の調子を整える)	エネルギー えんぷん 塩分	きゅうしよく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
2 日 (月)		ぶたどん 豚丼	牛乳 (赤)		こめ		636 kcal	
		わかめサラダ		ぶたにく	あぶら さとう	たまねぎ しょうが	2.3 g	
		かきたまみそ汁		わかめ	さとう ごまあぶら	キャベツ とうもろこし	784 kcal	
				たまごみそ	じゃがいも	にんじん こまつな	2.8 g	
●○○ 節分献立 ●○○ すがたを変えた大豆が料理に使われています。どのような大豆製品が使われているでしょうか？								
3 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		732 kcal	
		さば 鯖の竜田揚げ・甘辛だれ		さば	かたくりこ あぶら さとう	しょうが	1.6 g	
		なっとう 納豆和え		なっとう	ごま	ほうれんそう もやし	892 kcal	
		とうにゅう 豆乳鍋		とりにく とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ		はくさい にんじん しめじ にんにく	2.0 g	
4 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		674 kcal	
		すき焼き風卵焼き		ぶたにく たまご	さとう	にんじん ねぎ	2.6 g	
		ごもくまめ 五目豆		だいず さつまあげ	さとう	にんじん たけのこ	826 kcal	
		あつあげ 厚揚げともやしのごまみそ汁		あつあげ わかめ みそ	ごま	ねぎ もやし	3.0 g	
	くだもの 果物				くだもの			
5 日 (木)		きなこ揚げパン	牛乳 (赤)	きなこ	こめこパン あぶら さとう		658 kcal	
		照り焼きチキン		とりにく	さとう かたくりこ		2.9 g	
		こんにゃくサラダ		わかめ とりにく	こんにゃく ドレッシング	キャベツ とうもろこし	837 kcal	
		ワンタンスープ			ワンタン	ねぎ にんじん しいたけ メンマ ほうれんそう	3.7 g	
6 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		681 kcal	佐和田中2年
		あつやきたまご 厚焼玉子		たまご	かたくりこ		2.5 g	
		のりナッツ和え		のり	アーモンド	キャベツ きゅうり もやし	836 kcal	
		あつあげ 厚揚げのカレー煮		ぶたにく あつあげ	カレールウ	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ にんにく しいたけ	3.1 g	
	くだもの 果物				くだもの			

日 (曜)	写真	献立名 こんだて めい	の 飲 み 物 (はたらき)	あかいろ なかま 赤色の仲間 ち にく (血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 たいおん ちから (体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 からだ ちょうし どの (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしょく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
				(赤)	(赤)	(赤)		
9 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		714 kcal	肉の日
		ぶたにくとさつまいもの揚げ煮		ぶたにく こうやどうふ	かたくりこ さつまいも あぶら さとう	しょうが	1.9 g	
		ごま昆布和え		しおこんぶ	ごま ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん	880 kcal	
		なめこのみそ汁		とうふ みそ		はくさい ねぎ なめこ	2.4 g	
10 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		635 kcal	世界マメの日
		さけのカレーじょうゆ焼き		さけ			2.0 g	
		ビーンズサラダ		ハム だいず いんげんまめ ひよこまめ	ドレッシング	キャベツ にんじん ブロッコリー	771 kcal	
		沢煮椀		ぶたにく かまぼこ	はるさめ	にんじん ごぼう えのき たけのこ さやえんどう	2.3 g	
	くだもの 果物				くだもの			
♥♥♥ バレンタインデーこんだて ♥♥♥ 給食センターより愛を込めて								
12 日 (木)		ハヤシライス	牛乳 (赤)	ぎゅうにく	こめ じゃがいも あぶら ハヤシルウ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく トマト	716 kcal	
		リボンパスタサラダ			マカロニ ノンエッグマヨネーズ	キャベツ ブロッコリー とうもろこし	2.4 g	
		ポンデチョコドーナツ		たまご ぎゅうにゅう	チョコレート はくりきこ かたくりこ さとう あぶら		904 kcal	
							2.8 g	
13 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		596 kcal	八幡小5・6年
		さかな 魚のフライ・ソース		さかな	はくりきこ パンこ あぶら		2.3 g	
		ほうれんそうと卵の和え物		たまご		もやし ほうれんそう	733 kcal	
		ながも汁		ながも とうふ みそ		だいこん ねぎ	2.6 g	

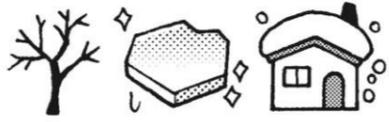
まんぷくほっぺ

今日のテーマは「栄養豊富な魚です。」

今日のみそ汁に使用している「なごち」は佐賀県産です。正式名称は「アサギ」で、長いものだとして10m以上の長さにもなるそうです。

今日のなごちは佐賀県産の魚屋から仕入れました。冬の寒波にもまれて育つなごちは硬く食べられませんが、先陣から根本へ向かってしごきようにして1本1本調理員が丁寧に外しました。

そして、みそ汁に入れた瞬間の鮮やかな緑色、みんなに見せてあげたい!!と思いながら給食を作りました。



※ 栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。
 ※ 食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。
 なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。

日 (曜)	写真	献立名	飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー 塩分	給食のない 学校・学年	
16 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		624 kcal	寒天 の日	
		千草焼き		とりにく たまご	さとう	ねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう	1.8 g		
		寒天サラダ		かんてん わかめ	ドレッシング	キャベツ とうもろこし	767 kcal		
		つゆだく肉じゃが		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ	2.1 g		
17 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		615 kcal		
		肉しゅうまい		とりにく ぶたにく みそ だいす	パンこ さとう はくりきこ	たまねぎ しょうが	2.0 g		
		メンマのうまうま炒め		ぶたにく	ごまあぶら さとう ごま	にんじん ねぎ メンマ	768 kcal		
		わかめスープ		とうふ わかめ	ごまあぶら	ねぎ もやし	2.7 g		
18 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		684 kcal		
		魚のアーモンドがらめ		さかな こうやどうふ みそ	かたくりこ あぶら さとう アーモンド	しょうが	2.2 g		
		なめたけ和え				もやし にんじん ほうれんそう なめたけ	840 kcal		
		すまし汁		とうふ ゆば		にんじん ねぎ えのき	2.5 g		
19 日 (木)		中学校3年生と おわかれーライス…	牛乳 (赤)		こめ おしむぎ		697 kcal		
		麦ごはん ポークカレー		ぶたにく	じゃがいも あぶら カレールウ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご	2.9 g		
		海藻サラダ		わかめ くきわかめ こんぶ ふのり	ごまあぶら さとう ごま	もやし きゅうり とうもろこし	858 kcal		
		ゼリーポンチ			ゼリー	もも みかん パイナップル	3.3 g		
20 日 (金)		◆◆◆ ミラノ・コルティナオリンピック献立 ◆◆◆ オリンピック開催地のイタリア料理を食べます。ミラノ風カツは薄いカツにトマトソースをかけた料理です。							
		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		632 kcal		
		ミラノ風カツ		とりにく	じゃがいも こめこ さとう かたくりこ あぶら	たまねぎ トマト	2.3 g		
		イタリアンドレッシングサラダ			ドレッシング	キャベツ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	771 kcal		
ラビオリスープ	ぶたにく	じゃがいも はくりきこ パンこ		にんじん たまねぎ パセリ	2.9 g				

日 (曜)	写真	献立名	飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー 塩分	給食のない 学校・学年	
◆◆◆ 八幡小6年生が考えた献立 ◆◆◆ 食育の授業で献立を考えました。佐渡産の旬の野菜をたくさん使っているところと料理名がポイントです。									
24 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		613 kcal		
		サーモンのクリーミーグリル		サーモン	ノンエッグマヨネーズ	とうもろこし	1.7 g		
		海の香り 和風サラダ		のり		にんじん だいこん ほうれんそう	747 kcal		
		じゃがいもマシマシ ほっこり野菜のコンソメ煮		にくだんご	じゃがいも	だいこん はくさい にんじん	2.2 g		
25 日 (水)		チーズバーガー	牛乳 (赤)	こめこ 米粉パン	こめこパン		728 kcal		
				ハンバーグ	ぎゅうにく ぶたにく たまご とうにゅう	パンこ	たまねぎ しょうが		2.9 g
				スライスチーズ	チーズ				936 kcal
		コールスローサラダ			ノンエッグマヨネーズ さとう	キャベツ にんじん ブロッコリー レモンじる	3.6 g		
		コーンポタージュ		ベーコン とうにゅう	じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ			
		くだもの 果物				くだもの			
*** 佐和田中3年生 卒業おめでとう&合格祈願献立 *** 合格けんちん汁は、5つの食材を角切り→5角→合格!という願いを込めました。									
26 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		715 kcal	河原田小 5・6年	
		合格をトリに行く 鶏のから揚げ		とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが にんにく	1.9 g		
		見通しよく れんこんサラダ				れんこん にんじん キャベツ とうもろこし	849 kcal		
		合格けんちん汁		とうふ かまぼこ	こんにゃく ごまあぶら	だいこん にんじん ねぎ	2.1 g		
お祝いケーキ	とうにゅう	さとう こめこ あぶら みずあめ ジャム							
27 日 (金)		わかめごはん	牛乳 (赤)	わかめ	こめ		634 kcal	佐和田中3年	
		さばの塩こうじ焼き		さば			2.8 g		
		きんぴら		さつまあげ	あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん	777 kcal		
		じゃがいものみそ汁		あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ しめじ	3.3 g		