

令和4年

2月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

|      |           |
|------|-----------|
| 食品群  | 体内ではたらく   |
| 赤の食品 | 血や肉、骨をつくる |
| 黄の食品 | 働く力や体温となる |
| 緑の食品 | 体の調子をとのえる |

|            |         |         |      |
|------------|---------|---------|------|
| 学校給食の栄養基準量 | E=エネルギー | P=タンパク質 | F=脂質 |
|            | 小学校     | 650     | 26.8 |

|                  |  |  |  |  |  |
|------------------|--|--|--|--|--|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | <p><b>好き嫌いおに、やっつけよう!</b></p>  | 1(火)   | 2(水)   | 3(木)   | 4(金)   |
|                  |  | フレంచిサラダ<br>牛乳<br>シナモントースト<br>ヌードルスープ  | フーイリチー<br>アガラサー<br>ごはん<br>なめこのみそしる   | せつぶん<br>せつぶんまめ<br>ヒレカツ<br>牛乳<br>アーサいり<br>たきこみごはん<br>からしなの<br>ツナあえ  | 学校給食週間<br>パパイヤイリチー<br>牛乳<br>ミニダル<br>ごはん<br>ゆしどうふ   |
|                  |  | ぎゅうにゅう、とりこ、だっしふんにゅう<br>しよくぼん、にゅうなしマーガリン、さとう、カットスバゲテ、じゃがいも、なまクリーム<br>にんじん、たまねぎ、しめじ、ハセリ、コーン、キャベツ、きゅうり、あかピーマン   | ぎゅうにゅう、とうふ、みそ、くるまふ、たまご、ツナ、とりにゅう<br>こめ、あぶら、こむぎこ、こくとう<br>なめこ、だいこん、ねぎ、にんじん、キャベツ、にら  | ぎゅうにゅう、ふたにく、アーサ、かまぼこ、だ<br>いず、ツナ<br>こめ、むぎ、あぶら、たまごなしマヨネーズ、さ<br>とう<br>にんじん、ごぼう、ねぎ、からしな  | ぎゅうにゅう、とうふ、ふたにく、ツナ、かまぼ<br>こ<br>こめ、ごま、あぶら<br>ねぎ、パパイヤ、にんじん、にら、こんにやく  |
|                  |  | E 571 P 20.3 F 21.1  | E 635 P 24.0 F 14.5  | E 534 P 25.2 F 21.6  | E 573 P 23.0 F 20.2  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | <p>7(月) 学校給食週間</p> <p>デークニーイリチー<br/>牛乳<br/>まめみそ<br/>ごはん<br/>クーリジン</p>  | 8(火)   | 9(水)   | 10(木)  | 11(金)  |
|                  |  | シークワーサーゼリー<br>牛乳<br>タコライス<br>アーサじる   | てづくりちんすこう<br>牛乳<br>おきなわふう<br>やしそば  | たんかん<br>牛乳<br>にんじんシリシリ<br>むぎごはん<br>なかみじる   | <p><b>建国記念日</b></p>  |
|                  |  | ぎゅうにゅう、たまご、ふたにく、かまぼこ、だ<br>いず、みそ<br>こめ、あぶら、ごま、さとう   | ぎゅうにゅう、ふたにく、ぎゅうにく、だ<br>いず、チーズ、アーサ、とうふ<br>こめ、あぶら、ゼリー  | ぎゅうにゅう、ふたにく、かまぼこ、とうふ、み<br>そ<br>おきなわそば、あぶら、さとう、ごま、こむぎ<br>こ、ラード、ショートニング<br>にんじん、たまねぎ、キャベツ、にら、しめじ、<br>もやし、こまつな、こんにやく                          | ぎゅうにゅう、ふたにく、な<br>かみ、たまご、ツナ<br>こめ、むぎ、あぶら<br>しいたけ、こんにやく、にんじん、たまねぎ、に<br>ら、たんかん                              |
|                  |  | E 553 P 23.5 F 15.7  | E 608 P 25.1 F 18.7  | E 501 P 19.3 F 21.7  | E 596 P 24.6 F 18.5  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | <p>14(月) えほん&amp;コラボ</p> <p>チョコクレープ<br/>牛乳<br/>オムライス<br/>カラフルサラダ</p>   | 15(火)  | 16(水)  | 17(木)  | 18(金)  |
|                  |  | ミルク<br>牛乳<br>ブルコギどん<br>ごはん<br>やさいスープ   | ペにチーズ<br>牛乳<br>カレーどん<br>わふうサラダ   | ナムル<br>牛乳<br>シュウマイ<br>ごはん<br>とうもろこしの<br>すうが  | <p>とりのからあげ</p> <p>牛乳<br/>いよかん<br/>あおなごはん<br/>ぐたくさん<br/>みそしる</p>  |
|                  |  | ぎゅうにゅう、とりこ、たまご<br>こめ、むぎ、にゅうなしマーガリン、クレープ  | ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、とりこ<br>こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、ごまあぶ<br>ら、ごま、ミルク  | ぎゅうにゅう、ふたにく、な<br>わめ、とり<br>にく、あぶらあげ、チーズ<br>うどん、でんぶん、あぶら、さとう、ごまあぶ<br>ら   | ぎゅうにゅう、たまご、シューマイ<br>こめ、でんぶん、ごま、ごまあぶら、さ<br>とう<br>ぎゅうにゅう、とりこ、み<br>そ<br>こめ、ごま、あぶらあぶ<br>ら                    |
|                  |  | E 597 P 22.8 F 21.5  | E 535 P 21.1 F 12.8  | E 416 P 18.0 F 15.0  | E 581 P 18.7 F 17.8  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | <p>21(月)</p> <p>ひじきいり<br/>ごまあえ<br/>牛乳<br/>バナナ<br/>むぎごはん<br/>キムチチゲ</p>  | 22(火)  | 23(水)  | 24(木)  | 25(金)  |
|                  |  | ハンバーグきのこソース<br>牛乳<br>スライスチーズ<br>パーガーパン<br>しまにんじんのシチュー  | <p><b>天皇誕生日</b></p>                           | あつあげいため<br>牛乳<br>うめびしお<br>ごはん<br>もずくスープ  | <p>さつまパイ</p> <p>牛乳<br/>ごもく<br/>たきこみごはん<br/>だいこんの<br/>ツナあえ</p>  |
|                  |  | ぎゅうにゅう、ふたにく、とうふ、みそ、ひじ<br>き<br>こめ、もちきび、じゃがいも、マロニー、さ<br>とう、ごまあぶら、ごま  | ぎゅうにゅう、とりこ、だっしふんにゅう、ハ<br>ンバーグ、チーズ<br>パーガーパン、じゃがいも、あぶら、にゅう<br>なしマーガリン、こむぎこ、なまクリーム、さ<br>とう<br>にんじん、ほうさい、ほうれんそう、マッシュ<br>ルーム、しめじ、トマト | ぎゅうにゅう、ふたにく、な<br>わめ、とり<br>にく、あぶらあげ、チーズ<br>うどん、でんぶん、あぶら、さとう、ごまあぶ<br>ら<br>なごね、コーン、ほうれんそう、もやし、に<br>んじん<br>はくさい、ねぎ、にんじん、たまねぎ、こんに<br>やく、こまつな、うめ | ぎゅうにゅう、とりこ、あぶらあげ、ツナ<br>こめ、あぶら<br>こめ、むぎ、あぶら、さとう、さつまパイ<br>しいたけ、にんじん、ごぼう、ねぎ、だい<br>こん、はくさい、きゅうり              |
|                  |  | E 588 P 23.2 F 13.6  | E 637 P 29.9 F 24.6  | E 496 P 19.9 F 13.9  | E 599 P 20.3 F 21.1  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | <p>28(月)</p> <p>こまつな<br/>おつかあえ<br/>牛乳<br/>なつとう<br/>ごはん<br/>にくじゃが</p>   | <p>《 今月のきゅうしょくもくひょう 》<br/>マナーをかんがえてしよくじをしよう!</p> <p><b>いただきます!</b><br/>たべはじめるまえには、かんじのきもちをこめて<br/>あいさつしよう。</p>  |  |  |  |
|                  |  | <p>はしの、悪い使い方</p> <p>はしを使うとき、してはいけない使い方がります</p>    |  |  |  |
|                  |  | <p>ぎゅうにゅう、ふたにく、かつおぶし、なつとう<br/>こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごまあぶ<br/>ら</p>  |  |  |  |
|                  |  | <p>たまねぎ、にんじん、こんにやく、さやえん<br/>どう、こまつな、キャベツ、もやし<br/>E 534 P 21.0 F 11.7</p>   |  |  |  |

※材料・天候によって献立を変更することがあります。