



2021年2月 砥川小学校・牛津中学校合同予定献立表

<今月の目標> 食事と休養について知ろう



小 中

日付	献立名	材料名						ねつりょう	ねつりょう		
		黄の食品 (力や体温になる)		赤の食品 (血・肉・骨になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		(kcal)	(kcal)		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		たんぱく質	たんぱく質		
		穀類・芋類・砂糖・菓子	油類	魚・肉・卵・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海藻など	色の濃い野菜	その他の野菜・果物	(g)	(g)		
1月	ごはん	牛乳	ごはん		牛乳			618	747		
	鶏肉と大豆のごまからめ		かたくり粉、薄力粉、三温糖	油、ごま	鶏肉、大豆、一口凍り豆腐	にんじん、青ピーマン	しょうゆ みりん	24.2	29.2		
	みぞれ汁				豚 かつお節	こんぶ	ほうれんそう、にんじん、葉ねぎ	だいこん、はくさい、ごぼう、しめじ、しょうが	塩 しょうゆ みりん さけ		
2月	ごはん	節分豆 牛乳	ごはん		大豆	牛乳		618	749		
	さばの塩焼き				さば		塩 酒	25.9	30.9		
	ピリ辛キュウリ漬け		さとう	ごま ごま油			きゅうり 生姜	しょうゆ うすくちしょうゆ みりん りんご酢 塩 一味唐辛子			
3月	黒糖パン	牛乳	黒糖パン			牛乳		678	857		
	ほうれん草のクリームスパゲティ		スパゲティ	オリーブ油	ベーコン、白いんげん	牛乳、生クリーム、パルメザンチーズ	ほうれん草、パセリ(乾)	しめじ、とうもろこし(加熱冷凍)、玉葱、にんにく	塩 こしょう コンソメ	21.5	29.5
	ツナと野菜のからしごまマヨサラダ			ごま	まぐろ缶詰、エッグケア		にんじん	キャベツ、きゅうり	みかん		
4月	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳		652	763		
	高野豆腐の卵とじ		さとう 片栗粉 小麦粉	サラダ油	鶏肉 高野豆腐 卵	小松菜 にんじん	玉ねぎ 干し椎茸 ごぼう	だし汁 うすくちしょうゆ しょうゆ 酒 みりん 塩	26.1	31.5	
	豚肉の大根煮		こんにやく さといも 砂糖	サラダ油	豚肉 厚揚げ	にんじん さやいんげん	大根 干し椎茸 玉ねぎ れんこん 生姜	花かつお うすくちしょうゆ しょうゆ 酒 みりん 塩			
5月	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳		582	710		
	佐賀のやきのり	のりの日				のり		21.0	26.3		
	高菜炒め		さとう	ごま ごま油 サラダ油		にんじん	高菜漬け もやし きくらげ	しょうゆ うすくちしょうゆ 酒 みりん			
8月	れんこんチャーハン	牛乳	ごはん さとう	サラダ油 バター	ベーコン	牛乳	にんじん	れんこん	パセリ しょうゆ 酒 みりん 塩	530	700
	パンパンジー		さとう	サラダ油 ごま油	ささみ みそ	糸寒天		きゅうり もやし	塩 しょうゆ 酢 こしょう からし	19.5	20.5
	わかめスープ			ごま ごま油		わかめ	にんじん 葉ねぎ	とうもろこし 大根 玉ねぎ 干し椎茸 生姜	しょうゆ うすくちしょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏ガラスープ		
9月	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳		610	731		
	かんぱちの天ぷら	食べて応援 佐賀ん魚	天ぷら粉	白絞油	かんぱち			塩 酒	27.6	30.5	
	五目豆	完食デー	こんにやく さとう	サラダ油	大豆	にんじん さやいんげん	ごぼう 干し椎茸	しょうゆ みりん			
10月	小さいミルクパン	牛乳	ミルクパン			牛乳		550	715		
	きつねうどん		うどん さとう		油揚げ 鶏肉	葉ねぎ にんじん	玉ねぎ 白菜 干し椎茸	花かつお だし昆布 うすくちしょうゆ しょうゆ 塩 しょうゆ みりん	20.9	27.7	
	揚げれんこんのサラダ		さとう	白絞油 オリーブ油		にんじん	れんこん キャベツ きゅうり	しょうゆ うすくちしょうゆ 酢 塩 こしょう			
11月 建国記念の日											
12月	ココア揚げパン	牛乳	コッペパン さとう	白絞油		牛乳/スキムミルク		ココア 塩	530	722	
	豚肉のトマト煮			サラダ油	豚肉	にんじん ピーマン	玉ねぎ にんにく	トマトケチャップ ソース 塩 こしょう 赤ワイン	21.7	28.9	
	ポトフ		じゃがいも	サラダ油	鶏肉	にんじん	白菜 たまねぎ 大根 セロリ	チキンスープ 旨味調味料 しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう			
15月	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳		しそごはんのもと	624	753	
	たまごやき		さとう		卵	にんじん こねぎ		塩 うすくちしょうゆ みりん 花かつお	23.7	28.4	
	切り干し大根のいために		さとう	サラダ油	油揚げ	にんじん さやいんげん	切り干し大根 干し椎茸	うすくちしょうゆ みりん 酒			
16月	ぶたじる		さといも こんにやく	サラダ油	豚肉 厚揚げ 合わせみそ	にんじん 葉ねぎ	白菜 玉ねぎ ごぼう 大根 しめじ	煮干し 酒			
	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳		588	730		
	まだいのレモンやき	食べて応援 佐賀ん魚			まだい		にんにく レモン	塩 こしょう 白ワイン	26.2	29.5	
17月	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳		654	712		
	まだいのサラダ			ごまドレッシング		にんじん	ごぼう レンコン キャベツ きゅうり	塩 こしょう しょうゆ ワイン	22.3	28.0	
	すまし汁				豆腐 かつお節	カットわかめ こんぶ	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ もやし			
18月	シュガートーストパン	牛乳	食パン、グラニュー糖	有塩バター				654	712		
	マカロニサラダ		マカロニ	オリーブ油	ロースハム		きゅうり、キャベツ、とうもろこし(加熱冷凍)	塩 こしょう しょうゆ ワイン	22.3	28.0	
	たまごスープ				卵 鶏肉	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのき しめじ	しょうゆ コンソメ			
18月	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳		624	753		
	てづくりがんも	小学校お弁当の日	かたくり粉、三温糖		木綿豆腐、鶏肉、かつお節	干ひじき	にんじん	干し椎茸、しょうが	しょうゆ	722	27.1
	三色和え			ごま(いり)、ごま油	蒸しかまぼこ		にんじん	りょくとうもやし、きゅうり	しょうゆ		
19月	さつま汁		さつままいも、板こんにやく		鶏肉、油揚げ、みそ、かつお節		にんじん、葉ねぎ	ごぼう、玉葱、だいこん	酒		
	丸パン	牛乳	コッペパン			牛乳		681	807		
	ミートローフ	マナーデー	パン粉		牛ひき肉 卵 白いんげん	牛乳	にんじん	玉ねぎ れんこん	塩 こしょう ナツメグ トマトケチャップ ソース 赤ワイン	31.4	38.0
22月	イタリアンサラダ			イタリアンドレッシング		にんじん	キャベツ きゅうり	塩			
	コンソメスープ	食べて応援 佐賀ん魚			ウインナー		にんじん	白菜 たまねぎ だいこん セロリ	コンソメ 白ワイン パセリ オレガノ うすくちしょうゆ しょうゆ 塩 こしょう		
	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳		573	729		
23月	ぎょうざ				ぎょうざ			20.2	25.0		
	わかめと野菜のナムル		さとう	ごま ごま油 サラダ油		わかめ	にんじん 小松菜	もやし キャベツ	塩 しょうゆ 酢 みりん		
	チゲ鍋				豚肉 豆腐		にら	玉ねぎ 白菜 大根 えのき しめじ 干し椎茸 生姜 キムチ	うすくちしょうゆ しょうゆ 塩 酒 みりんかつお節		
23日 天皇誕生日											
24月	ミルクパン	牛乳	ミルクパン			牛乳		620	736		
	ビーンズサラダ			和風ドレッシング	大豆 ミックスビーンズ		にんじん	キャベツ きゅうり	塩	23.0	26.9
	クリームシチュー		じゃがいも 小麦粉	バター サラダ油	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ 白菜 しめじ	オリーブ油 塩 こしょう 白ワイン		
25月	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳		602	709		
	まだいのマヨネーズ焼き	食べて応援 佐賀ん魚			まだい、白いんげん、エッグケア		パセリ	玉葱、しめじ	26.5	28.9	
	豚しゃぶサラダ			ドレッシング	豚肉		にんじん	キャベツ きゅうり	塩 酒		
26月	切り干し大根のみそ汁				油揚げ あわせみそ	わかめ	にんじん ほうれん草	切り干し大根 玉ねぎ 白菜	煮干し		
	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳		679	729		
	鶏のから揚げ		小麦粉 薄力粉	白絞油	鶏肉		にんにく しょうが	塩 こしょう 白ワイン	25.1	29.9	
りっちゃんのサラダ	中3リクエスト給食	さとう			ハム かつお節	昆布	トマト	キャベツ きゅうり コーン	塩 こしょう 酢 しょうゆ		
たまごスープ			オリーブ油	卵 かまぼこ		ほうれん草	たまねぎ えのき しめじ	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ			