



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 | | | | | | |
| | 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 | 618 | 747 | | |
| | 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 | 24.2 | 29.2 | |
| 2火 | ごはん | 節分豆 牛乳 | ごはん | | 大豆 | 牛乳 | | | | | |
| | さばの塩焼き | | | | さば | | 塩 酒 | 618 | 749 | | |
| | 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 | 25.9 | 30.9 | |
| 3水 | 黒糖パン | 牛乳 | 黒糖パン | | | 牛乳 | | | | | |
| | 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 | 678 | 857 |
| | 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 | 21.5 | 29.5 | |
| 4木 | ごはん | 牛乳 | ごはん | | | 牛乳 | | | | | |
| | 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 | 652 | 763 |
| | 豚肉の大根煮 | | こんにやく さとう | 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 | 26.1 | 31.5 |
| 5金 | ごはん | 牛乳 | ごはん | | | 牛乳 | | | | | |
| | 佐賀のやきのり | | | | | のり | | | | | |
| | 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 | 582 | 710 |
| 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火 | ごはん | 牛乳 | ごはん | | | 牛乳 | | | | | |
| | 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 | 610 | 731 |
| | 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 | 27.6 | 30.5 |
| 10水 | 小さいミルクパン | 牛乳 | ミルクパン | | | 牛乳 | | | | | |
| | 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 | 550 | 715 |
| | 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 | 20.9 | 27.7 |
| 11祝 | 建国記念の日 | | | | | | | | | | |
| 12金 | 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 | チキソソメ 白ワイン 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 | | | | | |
| | たまごやき | | さとう | | 卵 | | にんじん こねぎ | | しそごはんのもと | 624 | 753 |
| | 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 | 23.7 | 28.4 |
| 16火 | ごはん | 牛乳 | ごはん | | | 牛乳 | | | | | |
| | 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 | 588 | 730 |
| | ごぼうサラダ | | | 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 | 26.2 | 29.5 |
| 17水 | 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 | | | | | | | |
| | 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 | 654 | 712 |
| | 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 | 22.3 | 28.0 |
| 18木 | ごはん | 牛乳 | ごはん | | | 牛乳 | | | | | |
| | てづくりがんも | | 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 | |
| | 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 | 27.1 | |
| 19金 | 丸パン | 牛乳 | コッペパン | | | 牛乳 | | | | | |
| | 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 | 681 | 807 |
| | イタリアンサラダ | 食べて応援 佐賀ん魚 | | イタリアンドレッシング | | | にんじん | キャベツ きゅうり | 塩 | 31.4 | 38.0 |
| 22月 | ごはん | 牛乳 | ごはん | | | 牛乳 | | | | | |
| | ぎょうざ | | | | ぎょうざ | | | | | | |
| | 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 | 573 | 729 |
| 23火 | 天皇誕生日 | | | | | | | | | | |
| 24水 | ミルクパン | 牛乳 | ミルクパン | | | 牛乳 | | | | | |
| | 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 | 620 | 736 |
| | 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 | 23.0 | 26.9 |
| 25木 | ごはん | 牛乳 | ごはん | | | 牛乳 | | | | | |
| | 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 | | 602 | 709 |
| | 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 | 26.5 | 28.9 |
| 26金 | ごはん | 牛乳 | ごはん | | | 牛乳 | | | | | |
| | 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 | 679 | 729 |
| | 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 | 25.1 | 29.9 |
| 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 | | | |