

令和4年度 2月献立予定表

☆給食目標 よくかんで食べよう

【長子配布】

小城市立三日月小学校

※食品の後の（ ）内は、アレルギー特定原材料7品目の表示です。コンタミについては記載していません。

日曜	献立名	牛乳	赤のなかま 体をつくるもとになる	黄のなかま エネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 水	ごはん	○		ごはん			632
	シューマイ		★シューマイ (小麦・貝)				
	海藻サラダ		海藻ミックス	★ナムルドレッシング (小麦)	きゅうり、もやし、コーン	5年生が考えたみそ汁	22.5
	体の中からぽかぽかみそ汁		豚肉、油揚げ、みそ	でん粉	大根、玉ねぎ、人参、キャベツ、れんこん、しょうが	★削り節 (さば・あじ)、醤油	
2 木	ごはん	○		ごはん			638
	つくね		★つくね (小麦・魚)				
	ひじきの三杯酢		★錦糸卵、ひじき	砂糖	きゅうり、レモン	酢、醤油、みりん	20.4
	うま煮		牛肉	じゃがいも、砂糖、油	玉ねぎ、人参、れんこん、枝豆、こんにゃく	醤油、みりん、酒	
3 金	テーブルロール	○		★テーブルロール (小麦・乳)			557
	五目中華めん		豚肉、★かまぼこ (魚)	★ちゃんぽんめん (小麦)、ごま油	玉ねぎ、人参、もやし、きくらげ、チンゲン菜、ねぎ	がらスープ、塩、醤油、酒、中華味	
	蒸し鶏と野菜のサラダ		鶏肉	★ごまドレッシング (小麦)	ほうれん草、キャベツ、人参		26.6
	節分豆		節分豆				
6 月	はちみつトースト	○		★食パン (小麦・乳)、はちみつ、砂糖、★バター (乳)			583
	コールスローサラダ		★ロースハム (乳)	フレンチドレッシング	キャベツ、きゅうり、コーン		
	鶏肉と根菜のポトフ		鶏肉	じゃがいも、油	大根、れんこん、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、にんにく	がらスープ、★コンソメ (小麦・乳)、塩、こしょう、醤油、ワイン	21.7
7 火	ごはん	○		ごはん			632
	卵焼き		★卵焼き (卵・魚)				
	きゅうりとたくあんのあえもの			ごま	大根漬、きゅうり、人参	醤油	24.1
	じゃがいも豚キムチ		豚肉	じゃがいも、砂糖、油	★キムチ (魚)、玉ねぎ、人参、ごぼう、しめじ、こんにゃく、枝豆	醤油、酒	
	やきのり		のり				
8 水	ごはん	○		ごはん			592
	鮭の塩焼き		★鮭			塩、酒	
	切干大根煮		鶏肉、油揚げ	砂糖、油	切干大根、人参、こんにゃく、椎茸、いんげん	醤油、酒、みりん	27.0
	おいしいみそ汁		豆腐、みそ	じゃがいも	玉ねぎ、ねぎ	5年生が考えたみそ汁 ★削り節 (さば・あじ)	
9 木	ごはん	○		ごはん			680
	鶏肉の竜田揚げ黒酢あん		鶏肉	でん粉、砂糖、油	れんこん、人参、ピーマン、しょうが	酢、醤油、酒	
	春雨汁		★彩り野菜のミートボール (小麦・魚)、★かまぼこ (魚)	春雨	玉ねぎ、人参、ねぎ	★削り節 (さば・あじ)、醤油、みりん	26.3
10 金	テーブルロール	○		★テーブルロール (小麦・乳)			625
	クリームスパゲティ		★ベーコン (乳)、★牛乳	★スパゲティ (小麦)、★バター (乳)、★クリームシチューフレーク (小麦・乳)	玉ねぎ、人参、しめじ、枝豆	ワイン、塩、こしょう、★コンソメ (小麦・乳)	
	野菜サラダ		ウインナー	★和風ドレッシング (魚)	キャベツ、ブロッコリー、人参、コーン		24.2
	さつまいもスティック			さつまいもスティック			
13 月	ミルクパン	○		★ミルクパン (小麦・乳)			705
	ビーフシチュー		牛肉	じゃがいも、★ビーフシチュールー (小麦・乳)、★バター (乳)	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、にんにく、パセリ	ケチャップ、ワイン	
	れんこんサラダ		★ロースハム (乳)	ごま、エッグゲア	れんこん、人参、きゅうり	醤油	24.6
	りんごゼリー			りんごゼリー			

日曜	献立名	牛乳	赤のなかま 体をつくるものになる	黄のなかま エネルギーのものになる	緑のなかま 体の調子を整える	調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
14 火	ごはん	○		ごはん			650 24.8
	いわしの梅煮		★いわしの梅煮(魚・小麦)				
	ごま和え		5年生が考えたみそ汁	ごま、砂糖	ほうれん草、キャベツ、もやし、人参	醤油	
	自分の好きな具材がいっぱいみそ汁		油揚げ、みそ	さつまいも	大根、人参、こんにゃく、ねぎ	★削り節(さば・あじ)	
15 水	中華味ごはん	○	豚肉	麦ごはん、砂糖、ごま油	たけのこ、椎茸、枝豆、にんにく、しょうが	★オイスターソース(貝)、醤油、酒、こしょう	639 23.5
	ぎょうざ		★ぎょうざ(小麦・魚)				
	ビーフンスープ		豚肉	ビーフン、ごま油	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、きくらげ、ねぎ	がらスープ、醤油、塩、こしょう、中華味	
	スイートポテト			お米deスイートポテト			
16 木	ごはん	○		ごはん			648 24.8
	ハンバーグ		牛肉、豚肉、大豆、豆乳	★パン粉(小麦)	玉ねぎ、れんこん、椎茸	塩、こしょう、ケチャップ、中濃ソース、みりん	
	野菜炒め		豚肉	ごま油	キャベツ、ピーマン、もやし、人参	塩、こしょう、醤油、酒	
	わかめスープ		豆腐、わかめ	ごま油	玉ねぎ、人参、えのき	がらスープ、塩、醤油、酒、中華味	
17 金	食パン	○		★食パン(小麦・乳)			564 21.7
	あじごまフライ		★あじごまフライ(魚・小麦)	油			
	チョップドサラダ		★ロースハム(乳)	さつまいも、エッグケア	キャベツ、きゅうり、れんこん、コーン	塩、こしょう	
	オニオンスープ		鶏肉	油	玉ねぎ、人参、えのき、セロリ、パセリ	がらスープ、★コンソメ(小麦・乳)、塩、こしょう、醤油、酒	
20 月	ミルクパン	○		★ミルクパン(小麦・乳)			668 28.7
	鶏肉のりんごソース焼き		鶏肉	砂糖	りんご、にんにく	塩、こしょう、酒、醤油、チャツネ	
	マカロニソテー		ウインナー	★マカロニ(小麦)、油	玉ねぎ、ピーマン、しめじ	ケチャップ、塩、こしょう	
	野菜スープ		豚肉	じゃがいも、油	玉ねぎ、人参、キャベツ、パセリ	がらスープ、塩、こしょう、★コンソメ(小麦・乳)	
21 火	ごはん	○		ごはん			684 20.3
	春巻き		★春巻き(小麦)	油			
	八宝菜		豚肉、★かまぼこ(魚)	砂糖、ごま油、でん粉	白菜、たけのこ、人参、玉ねぎ、きくらげ、しょうが	★オイスターソース(貝)、塩、こしょう、酒、醤油、酢	
	いちご				いちご		
22 水	牛ごぼうごはん	○	牛肉	麦ごはん、砂糖、油	ごぼう、人参、こんにゃく、椎茸、枝豆	塩、醤油、酒、みりん	582 21.0
	磯香和え		のり		白菜、きゅうり、人参、もやし	醤油、みりん	
	つみれ汁		★お野菜つみれ(魚)		玉ねぎ、人参、大根、えのき、小松菜	★削り節(さば・あじ)、酒、醤油、みりん	
24 金	ミルクパン	○		★ミルクパン(小麦・乳)			626 26.6
	白身魚のムニエルソースかけ		★メルルーサ(魚)	小麦粉、オリーブ油	玉ねぎ、パプリカ、トマト	ケチャップ、塩、こしょう	
	ブロッコリーのソテー			油	ブロッコリー、にんにく	塩、こしょう、醤油	
	ポターージュ		★ベーコン(乳)、いんげん豆、★牛乳	★小麦粉、オリーブ油、★バター(乳)	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、パセリ、にんにく、ローレル	がらスープ、塩、こしょう、ワイン、★コンソメ(小麦・乳)	
27 月	ミルクパン	○		★ミルクパン(小麦・乳)			657 29.7
	鶏肉のから揚げ		鶏肉	でん粉、油	しょうが、にんにく	塩、こしょう、醤油	
	ポテトサラダ		★ロースハム(乳)	じゃがいも、エッグケア	きゅうり、人参	こしょう	
	ミネストローネ		ウインナー、大豆	★マカロニ(小麦)	キャベツ、玉ねぎ、人参、セロリ、パセリ、トマト	がらスープ、塩、こしょう、ワイン、★コンソメ(小麦・乳)	
28 火	わかめごはん	○	わかめ	麦ごはん			579 22.6
	カレーうどん		豚肉	★うどん(小麦)、★カレールー(小麦)、油	玉ねぎ、キャベツ、人参、ねぎ	★削り節(さば・あじ)、酒、醤油、塩	
	野菜のおかか和え		★かつお節	砂糖	きゅうり、もやし	醤油、みりん	