

2023年 2月 砥川小学校・牛津中学校予定献立表
 <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						熱量	熱量		
		黄の食品 (カや体温になる)		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 水	ミルクパン	牛乳	黒糖パン			牛乳					
	焼肉スパゲティ		スパゲティ	サラダ油	牛肉		ねぎ にんじん	しめじ,玉葱,にんにく	728	857	
	ツナと野菜のからしごまマヨサラダ			ごまマヨネーズ	まぐろ缶詰		にんじん	キャベツ,きゅうり	---	---	
	ヨーグルト (カップdeヤクルト)					ヤクルト味のヨーグルト			29.5	35.4	
2 木	ご飯 節分豆		精白米,強化米		節分豆 ()						
	牛肉のしぐれ丼	リクエスト		つきこんにやく	サラダ油	ぶたにく		にんじん,白ねぎ	玉葱,ごぼう,えのきたけ	596	723
	おかか和え					かつお節		ごまつな,にんじん	キャベツ,きゅうり	---	---
	厚揚げのみそ汁					あつあげ,みそ	煮干し	にんじん,葉ねぎ	玉葱,しめじ	27.6	30.5
3 金	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳					
	てまきのり					のり					
	高菜炒め			ごま・ごま油		しらすぼし		高菜漬け		646	732
	いり豆の黒糖からめ	節分		黒砂糖		いり大豆				---	---
6 月	れんこんチャーハン	牛乳	ごはん	サラダ油 バター	ベーコン	牛乳	にんじん	れんこん			
	パンパンジー		さとう	サラダ油 ごま油	ささみ みそ			きゅうり もやし			
	牛肉とわかめスープ			ごま ごま油	牛肉	わかめ	にんじん 葉ねぎ	大根 玉ねぎ えのきたけ 生姜	20.5	25.5	
	ごはん	まごわやさしい献立	牛乳	ごはん							
7 火	シャケの塩焼き / さがのり				鮭 ・ さがのり						
	きんぴらごぼう		さとう	ごま油 ごま	豚肉	茎わかめ	にんじん	ごぼう こんにやく			
	まごわやさしいみそしる		さつまいも,		豆腐 あわせみそ		葉ねぎ にんじん	大根 白菜 えのきたけ	27.6	30.5	
	小さいミルクパン	牛乳	ミルクパン			牛乳					
8 水	にくうどん		うどん 黒糖		牛肉		葉ねぎ にんじん	玉ねぎ 白菜 えのき			
	揚げれんこんのサラダ			白絞油 ドレッシング			にんじん	れんこん キャベツ きゅうり	20.9	27.7	
	ごはん	お誕生日こんだて	精白米			牛乳					
	ビーフカレー		じゃがいも	サラダ油	牛肉		にんじん, トマト	玉葱,にんにく,りんご, いんげん	662	834	
10 金	フルーツあんぱん	リクエスト	あんぱんどうふ					みかん,パインアップル,もも, りんご	25.9	32.0	
	食パン / りんご&マーガリン		食パン りんごジャム	マーガリン							
	鶏肉のオープン焼き			オリーブ油	鶏肉			にんにく	644	847	
	カリポリサラダ		上白糖	オリーブ油			にんじん	きゅうり,だいこん	---	---	
13 月	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳					
	とんかつ	リクエスト	パン粉 小麦粉	ひまわり油	豚ヒレ肉						
	小城野菜の塩昆布和え			ごま				白菜 キャベツ きゅうり	25.1	32.8	
	とうふとわかめのみそしる				とうふ あわせみそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのき 大根 白菜			
14 火	ごはん デザート (チョコタルト)	牛乳	ごはん チョコタルト (卵・乳・小麦・アーモンド含む)			牛乳					
	鶏のレモンやき				鶏肉			にんにく レモン	658	785	
	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	---	---	
	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	26.2	32.5	
15 水	食パン (セルフサンド)	牛乳	食パン			牛乳					
	厚切りハム スライスチーズ マヨネーズ			★1食マヨネーズ	厚切りロースハム	スライスチーズ					
	ゆで野菜	リクエスト					にんじん	きゅうり,キャベツ	654	712	
	トマトスープ				豚肉		にんじん トマトブロッコリー	たまねぎ にんにく エリンギ	---	---	
16 木	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳					
	シャケのネギみそやき		砂糖		鮭 こめみそ		ネギ				
	三色和え			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	662	722	
	とりごぼう汁				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, えのきだけ	---	---	
17 金	ごはん	牛乳	丸パン			牛乳					
	佐賀牛ステーキ ジャポネソースかけ		パン粉		ひき肉 卵 白いんげん	牛乳		玉ねぎ れんこん	686	828	
	カリカリサラダ・佐賀みかんゼリー		佐賀みかんゼリー	たまねぎドレッシング	いり大豆		にんじん	キャベツ きゅうり	---	---	
	えのきとあげのみそしる				とうふ あわせみそ		ねぎ	玉ねぎ えのき	31.4	38.0	
20 月	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳					
	豚肉の角煮 / 果物 (でこぼん)		黒さとう		豚肉			ショウガ / でこぼん	625	786	
	野菜の香味和え			香味ドレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり もやし	---	---	
	チンゲン菜のスープ				ロースハム		葉ねぎ にんじん チンゲン菜	たまねぎ えのきだけ	25.1	32.2	
21 火	ごはん / ミルメーク	牛乳	ごはん ミルメーク			牛乳					
	さばの塩焼き	リクエスト			さば						
	ピリ辛キュウリ漬け		さとう	ごま ごま油				きゅうり 生姜	618	749	
	豆乳みそ汁		じゃがいも		豆腐,豆乳,みそ	いりこ (煮干し)	にんじん	はくさい,りょくとうもやし	---	---	
22 木	小さいミルクパン	牛乳	ミルクパン			牛乳					
	カレーうどん		うどん麺		豚肉		にんじん ほうれん草 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ エリンギ しめじ	626	851	
	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	---	---	
	ヨーグルト (ソフィール)					ソフィールヨーグルト			25.6	32.8	
23祝 天皇誕生日											
24 金	食パン / はちみつ&マーガリン	牛乳	食パン はちみつ	マーガリン		牛乳					
	鶏のから揚げ	リクエスト	小麦粉 かたくり粉	ひまわり油	鶏肉			にんにく しょうが	679	729	
	りっちゃんのサラダ		さとう		ハム かつお節	しお昆布	トマト	キャベツ きゅうり コーン	---	---	
	コーンチャウダー		じゃがいも 小麦粉	バター	豚肉		小松菜 にんじん	たまねぎ クリームコーン	25.1	29.9	
27 月	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳					
	チゲ鍋				豚肉 豆腐		にら	玉ねぎ 白菜 大根 しめじ 生姜 キムチ	673	739	
	ロースハムと野菜のナムル		さとう	ごま ごま油	ロースハム		にんじん 小松菜	もやし キャベツ	---	---	
	あげたごやき		小麦粉	ひまわり油	たご たまご		ねぎ	キャベツ しょうが	21.2	34.0	
28 火	ごはん	牛乳	ごはん			牛乳					
	鮭のマヨネーズ焼き / あじつけのり			★マヨネーズ	鮭	あじつけのり					
	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	---	---	
	切り干し大根のみそ汁				油揚げ あわせみそ		にんじん ねぎ	切干大根 玉ねぎ 白菜 しめじ	26.5	28.9	