

2月のよていこんだてひょう



給食のめあて **食べ物のほたらきを知って食べよう**

日	こんだてめい (★:主食)	おもなしょくひん (三色 栄養別)			エネルギー たんぱく質	日	こんだてめい (★:主食)	おもなしょくひん (三色 栄養別)			エネルギー たんぱく質
		きいろ おもに熱や力に なる	あか おもに血や肉、 ほね 骨になる	みどり おもに体の調子を ととの 整える				きいろ おもに熱や力に なる	あか おもに血や肉、 ほね 骨になる	みどり おもに体の調子を ととの 整える	
水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		634 kcal 24 g	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 kcal 26.6 g
	★ワンローフパン	ワンローフパン					★ぎゅうじゃこライス	こめ アーモンド あぶら さとう	ぎゅうにく しらすばし	にんじん	
	フィッシュアンドチップス	こむぎこ あぶら じゃがいも	ほき				あつやきたまご	さとう	たまご		
	マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ こまつな えのきだけ にんじん			かおりあえ		のり	ほうれんそう もやし にんじん	
	ミルメーク	ミルメーク					もずくじる		もずく かまぼこ	こまつな にんじん えのきだけ	
	りんごジャム	さとう		りんご							
木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		646 kcal 25.4 g	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643 kcal 26.8 g
	★むぎごはん	こめ むぎ					★こくとうパン	こくとうパン			
	おでん	さといも	とりにく がんもどき こんぶ うずらのたまご	だいこん にんじん こんにやく			ポークビーンズ	じゃがいも あぶら	ふたにく レッドキドニー だいず きんときまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ	
	ごぼうサラダ	マヨネーズ さとう	まぐろ	ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん			アーモンドサラダ	アーモンド あぶら	ハム	もやし にんじん きゅうり	
	ひじきふりかけ	ごま さとう	ひじき				ぼんかん			ぼんかん	
金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		655 kcal 28.5 g	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640 kcal 23.8 g
	★むぎごはん	こめ むぎ					★ゆかりごはん	こめ むぎ	しらすばし	しそ	
	いわしのしょうがに	さとう	いわし	しょうが			ちからもちうどん	うどんめん さとう も ち	とりにく あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ	
	ひじきののもの	さとう	ひじき あぶらあげ	にんじん えだまめ しいたけ			もやしのごまじょうゆあえ	ごま	ハム	こまつな もやし きくらげ	
	ごじる	じゃがいも	ふたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん ねぎ えのき			いりこ		いりこ		
※6年生は、中学校への体験入学のため、中学校で給食を食べます。メニューは裏面に記載											
月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612 kcal 21.9 g	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628 kcal 20 g
	★むぎごはん	こめ むぎ					★むぎごはん	こめ むぎ			
	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ふたにく	にんじん たまねぎ いんげん こんにやく			ふゆやさいかレー	じゃがいも あぶら さといも	ふたにく チーズ だっしふんにゅう	だいこん れんこん たまねぎ にんじん にんにく	
	こまつなとわかめのあまぎあえ	さとう ごま あぶら	わかめ	こまつな もやし とうもろこし			フルーツヨーグルトあえ	さとう	ヨーグルト	みかん もも バイナップル	
	いりこ		いりこ								
	せつぶんまめ	さとう アーモンド	だいず								
火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613 kcal 28.6 g	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 kcal 23.8 g
	★だいちごはん	こめ ごま あぶら もちごめ	だいず しらすばし	にんじん しいたけ			★むぎごはん	こめ むぎ			
	さばのみそに	さとう	みそ	さば			まーぼーどうふ	あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにく ふたにく だいず みそ	たまねぎ なら にんじん にんにく しょうが	
	ほうれんそうのおかかあえ		かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん			かいそうサラダ	さとう あぶら ごま	かいそう	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	
	すましじる	てまりふ	どうふ	こまつな にんじん はねぎ			いっしょくさけっぱぱ/いりこ	ごま さとう	いりこ さけ		
水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		651 kcal 23.3 g	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607 kcal 27.4 g
	★キャロットパン	キャロットパン					さけのマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし レモン	
	グラタン	バター はくりきこ あ ぶら マカロニ	とりにく チーズ	ぎゅうにゅう たまねぎ とうもろこし マッシュルーム パセリ			ごもくきんぴら	あぶら さとう ごま	ふたにく	ごぼう にんじん いんげん こんにやく きくらげ	
	ポトフ		ウインナー	キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん セロリ パセリ			こうやどうふのみそしる	あぶらあげ わかめ こうやどうふ みそ	こまつな たまねぎ えのきだけ にんじん		
木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		645 kcal 26.0 g	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589 kcal 26.0 g
	★むぎごはん	こめ むぎ					★コッペパン	コッペパン			
	さかなのこうみソース	でんぶん あぶら さとう	さば	ねぎ			わふうスパゲッティ	スパゲッティ	ハム のり	たまねぎ はねぎ えのきだけ しめじ にんにく ほうれんそう	
	ほうれんそうのじゃこあえ	ごま さとう	しらすばし	ほうれんそう もやし とうもろこ し			かぼちゃとツナのサラダ	マヨネーズ	まぐろ	かぼちゃ ツナ ブロッコリー	
金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643 kcal 28.1 g	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602 kcal 24.2 g
	★むぎごはん	こめ むぎ					★むぎごはん	こめ むぎ			
	ふたにくとさといものごまみそに	ごま さといも	ふたにく みそ こんぶ	だいこん にんじん れんこん えだまめ			あつあげのうまに	さといも あぶら さとう	あつあげ とりにく うずらのたまご	たけのこ にんじん たまねぎ しめじ	
	こんにやくサラダ	さとう あぶら アーモンド	ハム たまご	しらすき きゅうり みずな			うめドレッシングサラダ	さとう ごま	ハム しらすばし	キャベツ きゅうり にんじん うめ	
	なっとう		なっとう				いりこ		いりこ		
月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639 kcal 23.5 g	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		641 kcal 24.1 g
	★むぎごはん	こめ むぎ					★むぎごはん	こめ むぎ			
	とりにくのカシューナッツいため	さとう カシューナッツ でんぶん あぶら	とりにく こうやどうふ	たまねぎ ピーマン しょうが			わふうハンバーグ	さとう パンコ	ぎゅうにく ふたにく	にんにく しょうが たまねぎ しめじ りんご	
	ワントンスープ	あぶら わんたん	ふたにく	たまねぎ なら にんじん みずな			やさしいため	あぶら	ハム	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	
	やきのり		のり				ぶたじる	さつまいも	ふたにく みそ	だいこん ごぼう こんにやく にんじん はねぎ	
月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639 kcal 23.5 g	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604 kcal 27 g
	★むぎごはん	こめ むぎ					★むぎごはん	こめ むぎ			
	とりにくのカシューナッツいため	さとう カシューナッツ でんぶん あぶら	とりにく こうやどうふ	たまねぎ ピーマン しょうが			さわらのさいきょうやき	さとう	さわら みそ		
	ワントンスープ	あぶら わんたん	ふたにく	たまねぎ なら にんじん みずな			くきわかめのきんぴら	ごま あぶら さとう	くきわかめ てんぷら	えりんぎ にんじん	
やきのり		のり		けんちんじる	さといも でんぶん	とりにく とうふ	みずな しいたけ にんじん こんにやく だいこん				
		へいき低いよつよう 平均栄養量				エネルギー		たんぱく質	脂質		
						626 kcal		25.1 g	20.7 g		

***** 今月の篠栗町を中心とした糟屋育ち (地産地消) の食材 *****

こめ 米 こまつな みそ ねぎ みずな *



※食材の都合により、やむをえず献立を中止・変更することがあります。あらかじめご了承ください。
※給食で使用しているマヨネーズは、原材料に卵を使用していないものを使っています。