

2月 こんだてよていひょう (小学校)



中井町学校給食センター

日 曜日	こんだてめい	おもしろくひとそのはたらき			エネルギー	備考
		からだをうごかす エネルギーになる	からだをつくる	からだのちようしを ととのえる	たんぱく質	
		きいろ	あか	みどり	脂質 塩分 カルシウム	
2月	<節分献立> ごはん ぎゅうにゅう イワシのかりかりフライ さんしょくおひたし おにょけじる	ごはん あぶら じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう イワシフライ あぶらあげ とうふ だいず	ほうれんそう こんにゃく にんじん ながねぎ もやし ごぼう だいこん	627 kcal 21.7 g 19.2 g 2.1 g 392 mg	<イワシフライ> 1~4年 1本 5・6年 2本
3火	ぶどうパン ぎゅうにゅう とりにくのトマトソースに れんこんごぼうチップス	ぶどうパン じゃがいも あぶら ホワイトルー	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ごぼう たまねぎ さやいんげん トマトピューレ れんこん	663 kcal 22.7 g 24.2 g 3.0 g 278 mg	
4水	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのごもくに ★かいそうサラダ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かいそうミックス ツナ	にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり だいこん さやいんげん うめ(ドレッシング)	673 kcal 24.7 g 22.9 g 1.5 g 453 mg	★かいそうサラダ 中村小6年生 リクエスト給食
5木	カレーライス ぎゅうにゅう カラフルソテー	ごはん あぶら じゃがいも カレールー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんじん たまねぎ こまつな ホールコーン にんにく	659 kcal 19.9 g 20.0 g 2.0 g 281 mg	
6金	みそラーメン ぎゅうにゅう シュウマイ	ホットラーメン ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく シュウマイ	にんじん はくさい もやし ながねぎ メンマ	596 kcal 25.3 g 18.3 g 2.6 g 352 mg	<シュウマイ> 1~4年 2こ 5・6年 3こ
9月	ごはん ぎゅうにゅう はんぺんフライ きんぴらごぼう ごもくみそしる	ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう はんぺんフライ あぶらあげ みそ	ごぼう はくさい にんじん たまねぎ キャベツ だいこん	650 kcal 17.2 g 21.4 g 2.2 g 273 mg	★はんぺんフライ 井ノ口小6年生 リクエスト給食
10火	コッペパン ぎゅうにゅう とりにくのハニーマスタードやき コールスローサラダ ★ABCスープ	コッペパン はちみつ じゃがいも アルファベットマカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご(ドレッシング)	キャベツ にんじん ホールコーン たまねぎ	570 kcal 28.3 g 23.5 g 2.5 g 264 mg	★ABCスープ 中村小6年生 リクエスト給食
12木	★キムタクごはん ぎゅうにゅう やきギョウザ トックいりやさいスープ	ごはん ごまあぶら ごま トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ギョウザ	しいたけ にんじん キャベツ えのきたけ はくさいキムチ つぼづけ	599 kcal 19.2 g 21.1 g 2.1 g 303 mg	<ギョウザ> 2こ ★キムタクごはん 中村小6年生 リクエスト給食
13金	かやくうどん ぎゅうにゅう ハートコロッケ	ゆでめん あぶら コロッケ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ だいこん しいたけ こまつな	650 kcal 22.7 g 22.1 g 2.2 g 370 mg	
16月	ごはん ぎゅうにゅう ホキのしおやき ひじきのいりに とんじる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ ホキ ひじき あぶらあげ ぶたにく	にんじん ながねぎ こんにゃく ごぼう にんじん だいこん	602 kcal 27.6 g 16.4 g 2.2 g 318 mg	

*食材の入荷状況等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日 曜日	こんだてめい	おもしろくひんとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 カルシウム	備 考
		からだをうごかす エネルギーになる	からだをつくる	からだのちようしを ととのえる		
		きいろ	あか	みどり		
17 火	ロールパン ぎゅうにゅう ハンバーグ(ケチャップソース) チーズサラダ キャベツのクリームスープ	ロールパン あぶら さとう じゃがいも ポタージュスープのもと	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ たまご(ドレッシング)	ブロッコリー パセリ カリフラワー たまねぎ にんじん キャベツ	611 kcal 23.5 g 24.2 g 2.6 g 474 mg	中村小3年生 給食はありません
18 水	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい はるさめスープ	ごはん マロニー あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく	にんじん はくさい たまねぎ こまつな たけのこ しいたけ えのきたけ さやいんげん	617 kcal 23.5 g 17.3 g 2.4 g 269 mg	
19 木	<郷土料理献立(北海道)> こうやどうふのそぼろどん ジョアブルーベリー どさんこじる	ごはん あぶら じゃがいも さとう バター	ジョア とりにく こうやどうふ ぶたにく	しょうが ホールコーン にんじん ながねぎ グリーンピース にんじん たまねぎ	612 kcal 24.0 g 13.8 g 2.1 g 269 mg	
20 金	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう はるまき ★ナムル	ホットラーメン さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	はくさい もやし メンマ にんじん はるまき ながねぎ ほうれんそう	628 kcal 23.8 g 23.1 g 3.1 g 305 mg	★ナムル 井ノ口小6年生 リクエスト給食
24 火	★あげパン ぎゅうにゅう ポークシチュー はなやさいサラダ	コッパン あぶら じゃがいも さとう ホワイトルー マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご(ドレッシング)	にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム ホールコーン ブロッコリー カリフラワー	631 kcal 21.9 g 25.9 g 2.9 g 262 mg	★あげパン 井ノ口小6年生 リクエスト給食
25 水	ごはん ぎゅうにゅう ★にくじゃが あさづけふうサラダ	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ こんにゃく さやいんげん うめ(ドレッシング)	684 kcal 25.1 g 19.6 g 1.4 g 262 mg	★にくじゃが 井ノ口小6年生 リクエスト給食
26 木	ビビンバ ぎゅうにゅう とうふスープ	ごはん ごまあぶら さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	にんじん もやし たまねぎ ながねぎ えのきたけ ほうれんそう	613 kcal 25.2 g 19.0 g 2.3 g 294 mg	
27 金	けんちんうどん ぎゅうにゅう にくだんこのあますあえ	ゆでめん あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ にくだんこ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	618 kcal 26.1 g 19.8 g 2.7 g 367 mg	<にくだんこ> 1~4年 2こ 5・6年 3こ

6年生(中村小学校・井ノ口小学校)のリクエスト給食

卒業を迎える小学6年生、中学3年生のリクエスト給食を2・3月に実施します。

●6年生リクエスト給食

中村小学校

- ・キムタクご飯
- ・サバの味噌煮
- ・海藻サラダ
- ・ABCスープ

井ノ口小学校

- ・揚げパン
- ・はんぺんフライ
- ・ナムル
- ・肉じゃが



●中井中学校のリクエスト給食

- ・わかめごはん
- ・唐揚げ
- ・れんこんチップス
- ・豚汁