



2月 こんだてだよ!

令和4年1月31日
藤山立三堂小学校

日	曜日	献立名 ◎湯のみ、牛乳(200ml) がつきます。	おもとに体をつくるもとになる食品			おもとに体の調子を整えるもとになる食品		おもとにエネルギーのもとになる食品		栄養価
			たんぱく質	無機質(カルシウムなど)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	炭水化物	脂質			
1	火	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ししゃもの天ぷら 打ち豆なます 白ネギアンパサ	ぶたにく あつあげ ししゃも(薄) だいず		たまねぎ にんじん グリピース (CAC+) だいこん	ごはん さとう でんぶん ごむぎこ		あぶら ごま	エネルギー 706 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 24.3 g 無機質 2.1 g 炭水化物 97.3 g	
2	水	ごはん わかめスープ ピーマン炒め カレー煮干し	とりにく ベーコン	わかめ にぼし 牛乳	もやし キャベツ にんじん しめじ たまねぎ ねぎ	ごはん ピーマン	ごまあぶら あぶら	エネルギー 537 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.9 g 無機質 2.4 g 炭水化物 87.6 g		
3	木	いわしのかばやし茸 玉ねぎのみそ汁 ごまあえ 前分豆	いわし(薄) あぶらあげ みそ だいず		しょうが たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ ほうれんそう キャベツ	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごま	エネルギー 701 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 21.9 g 無機質 2.6 g 炭水化物 98.8 g		
4	金	ハンバーガー コーンクリームスープ 手作りゼリー	ぶたにく きゅうりく ベーコン		たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし パセリ 片付けアル	パン さとう ゼリー	なま刺-A	エネルギー 671 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 24.1 g 無機質 3.2 g 炭水化物 87.1 g		
7	日	ごはん まいだけ汁 さばの塩焼き おはづけ・きなこクリーム大福 ふるさとの日にちなんだ献立	みそ さば(薄) きなこ だいず	わかめ 牛乳	だいこん まいだけ ねぎ しょうが はくさい きゅうり にんじん	ごはん もち	なま刺-A	エネルギー 674 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 21.2 g 無機質 2.4 g 炭水化物 95.7 g		
8	火	古代米ごはん 根菜汁 イカど足揚げ 小松菜の煮ひたし 8日菊ッピニ総食	あつあげ みそ イカ はんぺん		だいこん にんじん ごぼう ねぎ (CAC+) こまつな	ごはん さといも でんぶん	あぶら	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.3 g 無機質 2.9 g 炭水化物 106.8 g		
9	水	ごはん 江戸っ子煮 ゆかりあえ 菊花みかん	ぶたにく きゅうりく こやとらふ だいず ちくわ		にんじん たまねぎ たけのこ いんげん キャベツ きゅうり あかし (CAC+) みかん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 677 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 19.3 g 無機質 2.0 g 炭水化物 102.5 g		
10	木	ごはん 鶏スープ 香辛き 野菜ソテー	たまご ぶたにく		しいたけ もやし にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ	ごはん ごむぎこ	あぶら	エネルギー 708 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 28.4 g 無機質 2.4 g 炭水化物 93.9 g		
11	金	ひんぐきねん ひ 建国記念の日	<p>2月3日は節分! どうして節分に豆をまくの?</p> <p>豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。「鬼は外、福は内」のかけ声は地域によって違いがあります。節分には家族みんなで、豆を食べてみてはいかがでしょうか?</p>							
14	日	★キマカレー(人気メニュー) ドレッシングサラダ バナナ	だいず ぶたにく ハム きゅうりく 牛乳		たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ きゅうり しょうが にんにく バナナ	ごはん じゃがいも	ドレッシング	エネルギー 706 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 23.3 g 無機質 3.0 g 炭水化物 96.9 g		
15	火	ごはん じゃがいものみそ汁 ★鶏肉のてりやき(人気メニュー) 塩もみ	とうふ みそ とりにく	わかめ 牛乳	ねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん	ごはん じゃがいも		エネルギー 619 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 18.1 g 無機質 2.2 g 炭水化物 88.5 g		



2月 こんだてだよ!



令和4年1月31日
勝山市立三室小学校

「はやね はやおき あさごはん」で元気な おせわの子

※ 材料の価格により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価
			たんぱく質	無機質(ミネラルなど)	ビタミン・無機質(食物せんいなど)	炭水化物	脂質		
16	水	ごはん 洋風おでん コロッケ 野菜サラダ	あつあげ ウイパー ぎゅうにく ハム		だいこん にんじん いんげん しいたけ (CACOK) キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも パンこ さとう ごむぎこ		あぶら	エネルギー - 736 kcal たんぱく質 - 23.5 g 脂質 - 27.8 g 炭水化物 - 2.4 g 無機質 - 98.0 g
17	木	ごはん 大根のみそ汁 白身魚の南蛮だれ おかかあえ	とうふ みそ 白身魚 かつおぶし	わかめ	だいこん ねぎ ほうれんそう にんじん	ごはん でんぶん さとう		あぶら	エネルギー - 579 kcal たんぱく質 - 24.7 g 脂質 - 13.0 g 炭水化物 - 2.5 g 無機質 - 90.8 g
18	金	★ラーメン(人気メニュー) しゅうまい ★カレー(人気メニュー)	ぶたにく		キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが パナップ みかん もも バナナ	ごはん ちゅうゆめん ごむぎこ サイダー		こまあぶら	エネルギー - 604 kcal たんぱく質 - 21.5 g 脂質 - 17.3 g 炭水化物 - 2.5 g 無機質 - 90.6 g
21	月	ごはん 春雨スープ れんこんのはさみ焼き うららのドレッシングサラダ	ベーコン ぶたにく ちくわ		もやし にんじん しいたけ ねぎ れんこん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー	ごはん はるさめ ごむぎこ			エネルギー - 606 kcal たんぱく質 - 21.4 g 脂質 - 16.5 g 炭水化物 - 2.3 g 無機質 - 93.0 g
22	火	ピラフ コンソメスープ コールスローサラダ	ウイパー ベーコン ハム		にんじん グリーンピース とうもろこし たまねぎ はくさい ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも		あぶら	エネルギー - 536 kcal たんぱく質 - 15.8 g 脂質 - 15.6 g 炭水化物 - 3.0 g 無機質 - 83.1 g
23	水	天皇誕生日	<p>こんな持ち方になっていませんか?</p> <p>間違った持ち方をしている人は、見直ししてみましょう!</p>						
24	木	ごはん けんちん汁 魚のキャップ焼き おひたし	あつあげ 白身魚 みそ かつおぶし		だいこん ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ (CACOK) もやし ほうれんそう キャベツ	ごはん		あぶら	エネルギー - 618 kcal たんぱく質 - 25.5 g 脂質 - 19.1 g 炭水化物 - 2.0 g 無機質 - 86.0 g
25	金	米粉入りパン ビーフシチュー ハートオムレツ コーンサラダ	ぎゅうにく ぶたにく たまご ハム		にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう		あぶら	エネルギー - 566 kcal たんぱく質 - 17.9 g 脂質 - 23.3 g 炭水化物 - 3.0 g 無機質 - 71.2 g
28	月	ピピンパ 水ぎょうざスープ 黄桃	ぶたにく ぎゅうにく		にんにく しょうが ほうれんそう もやし キャベツ しいたけ にんじん ねぎ もも (CACOK)	ごはん さとう ごむぎこ		こまあぶら こま	エネルギー - 637 kcal たんぱく質 - 20.2 g 脂質 - 21.7 g 炭水化物 - 2.7 g 無機質 - 80.8 g

今月の給食目標
好き嫌いなく何でも食べよう

食事マナーとは、一緒に食べる人にいやな思いをさせないために思いやりの気持ちをあらわすものです。①姿勢よくすわる ②食事のあいさつをする ③はしや茶わんを正しく持つ ④みんなが気持ちよく食事できるように、雰囲気につける などを心がけながら食事を楽しみましょう!

目指せ! 食事マナーの達人

