



# 2月 こんだてだよ!



令和5年1月31日  
かつやましりつみつひろしょうがっこう  
謝山市立三室小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な おそわっ子

※ 材料の関係により、献立を変更する場合があります。

日 曜日	献立名 ◎献立、牛乳(200ml) がつきます。	たんぱく質		ビタミン・無機質(食物せんいなど)		炭水化物		栄養価 I初値 - kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g
		おもとに体をつくるもとなる食品	おもとに体の調子を整えるもとなる食品	おもとにI初値-のもとなる食品				
		たんぱく質	無機質(加ゆかなど)	たんぱく質	脂質			
1	ごはん 小松菜スープ 豆腐ハンバーグ ひじきサラダ 1日アイアン給食	ベーコン とうふ ぎゅうにく ハム		ごまつな にんじん しめじ もやし キャベツ きゅうり		ごはん ごまあぶら ワサビ		I初値 - 626 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 22.7 g 炭水化物 85.5 g 食塩相当量 2.5 g
2	いわしのかば焼き丼 玉ねぎのみそ汁 ごまあえ 節分豆 節分にちなんだ献立	いわし(鰯) 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 ごま	あぶら	I初値 - 701 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 21.9 g 炭水化物 98.8 g 食塩相当量 2.6 g
3	★ラーメン しゅうまい ★フルーツポンチ	ぶたにく ★6年生のリクエスト給食です。多かったものが、2、3月の給食に出ます!		キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが ポテッブル みかん もも パナナ	ちゅうかめん ごむぎこ サイダー	ごまあぶら	I初値 - 604 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.3 g 炭水化物 90.6 g 食塩相当量 2.5 g	
6	ハヤシライス ドレッシングサラダ りんご	ぎゅうにく ぶたにく ハム		たまねぎ しょうが しめじ グリピース キャベツ きゅうり にんじん りんご		ごはん さとう あぶら		I初値 - 689 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 24.5 g 炭水化物 99.3 g 食塩相当量 2.3 g
7	古代米ごはん まいたけ汁 焼きさば おはづけ・羽二重もち ふるさとの日にちなんだ献立	みそ さば(鰯)	わかめ ぎゅうにく 牛乳	だいこん まいたけ ねぎ しょうが はくさい きゅうり にんじん		ごはん 古代米 もち		I初値 - 674 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 21.2 g 炭水化物 95.7 g 食塩相当量 2.4 g
8	大豆わかめごはん 豚汁 切り干し大根のごまあえ ★ヨーグルト 8日薬ツピー給食	だいず ぶたにく もめん みそ	わかめ ぎゅうにく 牛乳 ヨーグルト ぎゅうにく 牛乳	はくさい だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう ねぎ しょうが (にんかく)		ごはん さといも さとう あぶら ごま		I初値 - 633 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.4 g 炭水化物 101.3 g 食塩相当量 2.3 g
9	ごはん ★春雨スープ ★からあげ 野菜サラダ	ベーコン とりにく ハム	ぎゅうにく 牛乳	もやし にんじん しいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし		ごはん はるさめ でんぶん あぶら ドレッシング		I初値 - 703 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 24.9 g 炭水化物 93.8 g 食塩相当量 2.2 g
10	★ロールパン 野菜スープ スパゲティナポリタン ★手作りゼリー	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにく 牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ いんげん ピーマン トマト ポテッブル		パン ポテッブル さとう ゼリー		I初値 - 584 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.0 g 炭水化物 87.2 g 食塩相当量 3.1 g
13	ごはん けんちん汁 メンチカツ ゆかりあえ	あつあげ ぶたにく	ぎゅうにく 牛乳	だいこん ごぼう にんじん ねぎ キャベツ にんにく しょうが (にんかく) きゅうり あかじそ		ごはん ごむぎこ パンこ あぶら		I初値 - 619 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.4 g 炭水化物 94.0 g 食塩相当量 2.2 g
14	ごはん 洋風おでん ビーフンサラダ ふりかけ	あつあげ 切りか ハム	ぎゅうにく 牛乳	だいこん にんじん いんげん しいたけ キャベツ きゅうり (にんかく)		ごはん ビーフン さとう ごまあぶら		I初値 - 642 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 20.6 g 炭水化物 2.7 g 食塩相当量 92.1 g
15	親子丼 のり酢あえ みかん	とりにく たまご ツナ(鰯)	のり ぎゅうにく 牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ みかん		ごはん さとう でんぶん ごま		I初値 - 681 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 19.6 g 炭水化物 100.1 g 食塩相当量 1.8 g



# 2月 こんだてだよ!



令和5年1月31日  
かつやま市立三室小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な おそわっ子

※ 材料の関係により、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。	赤		緑		黄		栄養価
		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		
		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】	たんぱく質	炭水化物	脂質	
16	木 ごはん 大根のみそ汁 白身魚フライ おかかあえ	とうふ みそ かつおぶし	わかめ 牛乳	だいこん ねぎ ほうれんそう にんじん	ごはん こむぎこ パンこ	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 90.8 g 食塩相当量 2.5 g
17	金 カレーうどん ごぼうサラダ オレンジ	ぶたにく あぶらあげ とりにく かまぼこ	牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ オレンジ	うどん じゃがいも	ごま ドレッシング		エネルギー - 557 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 21.8 g 炭水化物 69.3 g 食塩相当量 2.8 g
20	月 チャーハン 中華スープ ブロッコリーサラダ	とりにく ハム	牛乳	にんじん ねぎ しいたけ もやし チンゲンサイ キャベツ ブロッコリー	ごはん さとう	ごまあぶら		エネルギー - 500 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 83.3 g 食塩相当量 2.9 g
21	火 ごはん 江戸っ子煮 アジのみそこうじ焼き 塩もみ	ぎゅうにく ぶたにく あじ(煮) だいす みそ ころも	牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ いんげん キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら		エネルギー - 728 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 23.4 g 炭水化物 99.7 g 食塩相当量 2.1 g
22	水 ごはん かきたま汁 ★鶏肉のてりやき 和風サラダ	たまご とうふ とりにく ツナ(煮)	牛乳	えのきだけ にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん でんぶん	ドレッシング		エネルギー - 645 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 20.8 g 炭水化物 86.8 g 食塩相当量 2.6 g
23	木 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、見直して みましょう!</p>						
24	金 ごはん 五目スープ 春巻き 野菜ソテー	とりにく ぶたにく	牛乳	えのきだけ もやし にんじん ねぎ しいたけ キャベツ たまねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん	あぶら		エネルギー - 708 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 28.4 g 炭水化物 93.9 g 食塩相当量 2.4 g
27	月 米粉入りパン クリームシチュー うららのドレッシングサラダ バナナ	とりにく ハム	牛乳	にんじん たまねぎ グリルピーズ キャベツ きゅうり バナナ	米粉入りパン じゃがいも	あぶら ドレッシング		エネルギー - 545 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.5 g 炭水化物 83.9 g 食塩相当量 2.8 g
28	火 ごはん ★じゃがいものみそ汁 さつまあげの肉詰め焼き おひたし	とうふ みそ さつまあげ ぶたにく かつおぶし	わかめ 牛乳	ねぎ しめじ たまねぎ もやし ほうれんそう キャベツ にんじん	ごはん じゃがいも			エネルギー - 576 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 12.3 g 炭水化物 94.1 g 食塩相当量 3.0 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はしや茶碗を正しく持つ ④みんなが気持ちよく食事できるように、雰囲気をつくる 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

