

2月 こんだてひょう

(小学校19回)

興多摩町学校給食センター

| 2024 | こんだてめい | 牛乳 | 使う物 | おつやちからになるもの(きいろ) | ちやにくになるもの(あか) | からだのちょうしをととのえるもの(みどり) | エネルギー(kcal)たんぱくしつ(g) | メモ |
|------|--|--------|-----|--|---|--|----------------------|--|
| 1木 | ごはん マーボー豆腐 だいこんときゅうりのピリッとづけ きっかみかん | ○ | | こめ あぶらさとう でんぷん | ぎゅうにゅうとうふ ぶたにく | ねぎ たけのこにら たまねぎ しいたけ きゅうり だいこん にんじん みかん | 573 24.5 | 2がつは6ねんせいがつくったこんだてがとうじょうします。6ねんせいがかんがえたタイトルとくふうしたところをしょうかいたします。 |
| 2金 | だいちごはん いわしのこみソース きゅうりとわかめのすのもの けんちんじる | ○ | | こめ でんぷん あぶら さとう さとも こんにやく | だいち あぶらあげ ぎゅうにゅういわし わかめ とりにく とうふ かまぼこ | にんじん しいたけ ねぎ きゅうり だいこん | 558 24.3 | 2日(金)【せつぶんこんだて】 イワシはカルシウムがほうふですのでぜひたべてほしいたべものひとつです。けんちんじるにはおにのえのかまぼこがはいっています。 |
| 5月 | しよくパン メンチカツ(ソース) フレンチサラダ コンソメスープ | ○ | | パン パンこ こむぎこ あぶら さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン | たまねぎ キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン だいこん にんじん コーン パセリ | 581 25.1 | |
| 6火 | ごはん ぶりのてりやき あおなともやしのごまあえ だいこんとわかめのみそしる | ○ | | こめ ごま でんぷん さとう | ぎゅうにゅう ぶり わかめ | こまつな もやし だいこん にんじん ねぎ | 541 23.2 | 6日(火) こりしょう6年生のメニュー タイトル:「えいようまんてんメニュー」 くふうてん: えいようやバランスをうまくとるために、き、あか、みどりにきをつけて、できるだけしゅんのものをつかいました。 |
| 7水 | ごはん とりのからあげ(2) はくさいとにんじんのおひたし(しょうゆ) とんじる | ブレイオン | | こめ でんぷん あぶら じゃがいも こんにやく | ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ | はくさい にんじん ごぼう だいこん ねぎ | 606 23.4 | 7日(水) ひかわしょう6年生のメニュー くふうてん: すべてのえいようをつかうようにした。あか、みどりをとおくした。 |
| 8木 | チキンカレーライス えだまめサラダ(ドレッシング) てづくりオレンジゼリー | ○ | | こめ おおむぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう | とりにく ぎゅうにゅう てんぐさ | たまねぎ にんじん えだまめ コーン キャベツ オレンジ | 646 22.1 | 8日(木) てづくりオレンジゼリー きゅうしよくセンターでてづくりしています。オレンジは、「ビタミンC」がほうふです。 |
| 9金 | ごはん ごもくたまごやき キャベツとキュウリのあさづけ こうや豆腐のみそしる | ○ | | こめ あぶらさとう | ぎゅうにゅう とりにく ひじき たまご こおり豆腐 | たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり しょうが ほうれんそう ねぎ | 561 24.2 | |
| 13火 | チョコチップパン ポテトコロッケ(ソース) だいこんサラダ ABCトマスープ | ○ | | パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう マカロニ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく | たまねぎ だいこん きゅうり にんじん キャベツ ほうれんそう トマト | 611 23.2 | 13日(火) チョコチップパン 2月14日はバレンタインデーです。すこしはやいですが、きゅうしよくセンターからもチョコをおとどけます。 |
| 14水 | ごはん さけのマヨネーズやき はくさいとにんじんのおひたし(しょうゆ) おくとまじる | ぎゅうにゅう | | こめ マヨネーズ こんにやく じゃがいも | ぎゅうにゅう さけ かつおぶし ぶたにく とうふ | たまねぎ はくさい にんじん ごぼう しめじ ねぎ | 610 24.1 | 14日(水) ひかわしょう6年生のメニュー くふうてん: おくとまじるをいれてえいようのバランスをちょうせいできた。 |
| 15木 | カレーラーメン キャベツサラダ フライドポテト | ストロベリー | | ちゅうかめん あぶら バター こむぎこ さとう じゃがいも | ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう ハム | たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ だいこん ほうれんそう コーン | 539 20.1 | 15日(木) こりしょう6年生のメニュー タイトル:「みんなのだいすきなきゅうしよく」 くふうてん: すききらいをかんがえてクラスのみんながたべられるようなきゅうしよくにしました。 |
| 16金 | きんぴらごはん ちくわのいそべあげ(2) ごまじる いよかん | ○ | | こめ おおむぎ さとう あぶら こむぎこ こんにやく じゃがいも ごま | ぶたにく ぎゅうにゅう ちくわ あおのり | にんじん ごぼう キャベツ ねぎ もやし しいたけ いよかん | 630 23.5 | 16日(金) いよかん いよかんは、かんじでは「伊予柑」とかきます。あいちけんのむかしのなまえの「いよのくに」がもとになっているそうです。 |
| 19月 | とうにゅうフレンチトースト コーンいりサラダ チキンピーズ ヨーグルト | ○ | | パン さとう あぶら じゃがいも パター こむぎこ | とうにゅう きなこ ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ だいち なまクリーム ヨーグルト | キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん トマト | 619 24.7 | 19日(月) とうにゅうフレンチトースト しよくパンを、とうにゅうとさとうときなこをまぜたものにひたしてから、オープンでやきあげてつくりまします。 |
| 20火 | ごはん さばのだいこんおろしかけ こまつなとにんじんのおひたし(しょうゆ) はくさいととうふのみそしる | ○ | | こめ でんぷん あぶら さとう | ぎゅうにゅう さば かつおぶし とうふ | だいこん こまつな にんじん はくさい こねぎ | 593 24.5 | 20日(火) ひかわしょう6年生のメニュー タイトル:「しゅんのやさいもりだくさん」 くふうてん: なるべくすべてにやさいをつかい、しゅんのやさいをいかすようにしました。えいようバランスをしっかりとりました。ふゆなのであたたまるみそしるをかんがえました。かせなどひきやすいきせつなのでたいちょうをととのえるものをたくさんいれました。 |
| 21水 | こまつなごはん ジャンボシューマイ キムチなべふうスープ オレンジ | ○ | | こめ おおむぎ あぶら でんぷん こむぎこ しゅうまいのかわ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ | こまつな ねぎ たまねぎ キャベツ しいたけ にんじん はくさい だいこん しめじ オレンジ | 582 24.4 | |
| 22木 | ごはん ししゃものからあげ(2) はくさいのうめしょうゆ にくじゃが | ○ | | こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも こんにやく | ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく | はくさい にんじん うめ たまねぎ さやいんげん | 663 24.1 | |
| 26月 | しよくパン てりやきチキン ペンネアラビアータ ほうれんそうのスープ | ○ | | パン さとう マカロニ あぶら | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン | たまねぎ パセリ ほうれんそう にんじん | 554 25.9 | 26日(月) ペンネアラビアータ アラビアータとは、トマトソースにとうがらしとニンニクをくわえたスパイシーなりょうりです。きゅうしよくではからすぎないようにつくりまします。 |
| 27火 | トマトクリームスパゲティ ブロッコリーのサラダ(ドレッシング) オレンジ | ○ | | スパゲティ あぶら さとう パター こむぎこ | とりにく ベーコン だいち ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ ブロッコリー キャベツ コーン レモン オレンジ | 614 25.7 | 27日(火) ブロッコリーのサラダ ブロッコリーのひょうめんのつぶつぶは、はなのつぼみです。ブロッコリーをすおんでおいておいたり、しゅうかくしないでおくと、きいろいちいさなはながさきます。 |
| 28水 | ごはん ハンバーグ きりほしだいこんとにんじんのいためもの わかめとじゃがいものみそしる | ○ | | こめ パンこ あぶら さとう じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ | たまねぎ きりほしだいこん にんじん こねぎ | 599 26.1 | 28日(水) こりしょう6年生のメニュー タイトル:「カラフルメニュー」 くふうてん: いろをカラフルにしたり、えいようバランスにきをつけてかかんがえました。しゅんのやさいもとりにけたりしました。 |
| 29木 | ごはん しろみぎかなのレモンじょうゆかけ みずなのおひたし(しょうゆ) こんさいのみそしる | ○ | | こめ でんぷん あぶら さとう | ぎゅうにゅう メルルーサ かつおぶし あぶらあげ | レモン みずな もやし にんじん ごぼう だいこん れんこん こねぎ | 571 22.6 | 29日(木) みずなのおひたし みずなはでんとうきなきょうやさいです。りよくおうしよくやさいにぶるんいされ、ビタミンCやカルシウムなどがほうふにふくまれています。 |

◎ 今月の給食費は2月29日木曜日引き落としとなります。口座残高のご確認をよろしくお願いたします。

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)