

# 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 きつかみかん	○		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 ジョン		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、みどりをおおした。
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よ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 ペネアラービータ 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)ペネアラービータ アラービータとは、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んがえました。しゅんのやさいもとりにいれられました。
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)