

2月こんだてひょう

令和4年 大宮小学校

※ 諸事情により献立を変更する事があります。

区分 日曜日	献立名			使用材料			エネルギー kcal たんぱく質 g
	主食	牛乳	おかず	血や肉・骨になる食品 (赤の食品)	体の調子を整える食品 (緑の食品)	熱や力になる食品 (黄の食品)	
1 (火)	むぎ 麦ごはん	牛乳	とり 鶏とこんにやくのみそ煮 はくさい 白菜のごまあえ いよかん	とりにく 鶏肉 みそ ぎゅうにゅう 牛乳 けいらん 鶏卵	にんじん 大根 しめじ 生姜 ほうれん草 いよかん 白菜 こんにやく	こめ 米 麦 さとう あぶら 油 ごま さといも 里芋	563 22.2
2 (水)	のさわな 野沢菜ごはん	牛乳	とり 鶏だんご汁 れんこんきんぴら	ふたにく 鶏肉 ぎゅうにゅう 牛乳 ちりめんじゃこ	のさわな 野沢菜漬 たくあん漬 だいこん 大根 にんじん ねぎ れんこん 生姜 白菜 さやいんげん えのきたけ こんにやく	こめ 米 さとう あぶら 油 ごま かたくり粉 ごま油	572 23.5
3 (木)	せつぶん 節分 むぎ 麦ごはん	牛乳	いわしのかば焼き ミニトマト けんちん汁 ふくまめ 福豆	いわし とうふ とりにく 鶏肉 あぶらあ 油揚げ だいず 大豆	にんじん 大根 生姜 ごぼう ねぎ しめじ ミニトマト	こめ 米 麦 さとう あぶら 油 ごま油 さといも 里芋 かたくり粉 ごま	646 26.1
4 (金)	キムチチャーハン	牛乳	ちゅうかふう 中華風コーンスープ ブルーベリーヨーグルト	ふたにく 鶏肉 ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト	にんじん たまご はくさい 白菜キムチ ピーマン とうもろこし こまつな 小松菜	こめ 米 じゃがいも あぶら 油 ごま油 かたくり粉	631 22.2
7 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	こうやどうふ 高野豆腐の卵とじ みえなばなの和え物	こうやどうふ 高野豆腐 とりにく 鶏肉 ぎゅうにゅう 牛乳 けいらん 鶏卵	にんじん たまご はくさい 白菜 しめじ さやいんげん キャベツ ローズハム なばな	こめ 米 麦 さとう あぶら 油 ごま油 ごま	555 22.3
8 (火)	チキンカレーライス	牛乳	チーズサラダ ふくじん漬 福神漬	とりにく 鶏肉 ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ	にんじん たまご はくさい 白菜 しょうが 生姜 りんご きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ 米 麦 あぶら 油 じゃがいも ドレッシング こむぎこ 小麦粉 小松菜	714 22.5
9 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	い てづく おから入り手作りハンバーグ ブロッコリーのおかか和え きりほ だいこん いたに 切り干し大根の炒め煮	ぎゅうにく 牛肉 ふたにく 鶏肉 ぎゅうにゅう 牛乳 こんぶ 昆布 かつお節	にんじん たまご しいたけ 切り干し大根 さやいんげん こんにやく	こめ 米 麦 さとう あぶら 油 マヨネーズ かたくり粉 ごま	687 26.2
10 (木)	みそチキンカツ丼	牛乳	とりにく 鶏肉 みそ きゅうり 豆腐 けいらん 鶏卵 具だくさん汁	とりにく 鶏肉 みそ ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ えのきたけ にんにく	こめ 米 麦 さとう あぶら 油 こむぎこ 小麦粉 パン粉 さつまいも	689 28.1
14 (月)	チキンライス	牛乳	ミネストローネーフ 手作りガトーショコラ	とりにく 鶏肉 ベーコン ぎゅうにゅう 牛乳 とうにゅう 豆乳	にんじん ピーマン たまご 玉ねぎ キャベツ さやいんげん セロリー トマトピューレ とうもろこし	こめ こめこ 米 米粉 さとう あぶら 油 ココア マカロニ マーガリン	685 20.8
15 (火)	あ きなこ揚げパン	牛乳	こめこ ふゆやさい 米粉の冬野菜クリームシチュー ツナサラダ	とりにく 鶏肉 ツナ ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうりょうぎゅうにゅう 調理用牛乳	にんじん かぶ たまご 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり	こむぎこ 小麦粉 さとう あぶら 油 コッパン ごま油 ぶどう糖 こめこ 米粉 マヨネーズ	679 25.3
16 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	ふろふき大根の肉みそかけ さわな 沢煮わん	とりにく 鶏肉 ふたにく 鶏肉 あぶらあ 油揚げ みそ	にんじん たまご 玉ねぎ みつば ごぼう たけのこ しいたけ	こめ 米 麦 さとう あぶら 油 かたくり粉	571 21.1
17 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	すきやき風煮 かみかみサラダ	ふたにく 大豆 ぎゅうにゅう 牛乳 焼き豆腐 さきいか ローズハム	にんじん きゅうり キャベツ ねぎ はくさい 白菜 とうもろこし たまご 玉ねぎ こんにやく	こめ 米 麦 さとう あぶら 油 ドレッシング	633 26.3
18 (金)	じものいちばんきゅうしよく みえ地物一番給食の日 むぎ 麦ごはん	牛乳	さばのごま焼き ごぼうれんこんチップス かきたま汁	さば 豆腐 けいらん 鶏卵	にんじん しょうが 生姜 にんにく チンゲン菜 ごぼう れんこん ねぎ えのきたけ たまご 玉ねぎ	こめ 米 麦 さとう あぶら 油 ごま かたくり粉	696 28.3
21 (月)	ひじきそぼろごはん	牛乳	なめこのみそ汁 手作りクールゼリー	とりにく 鶏肉 あぶらあ 油揚げ みそ けいらん 鶏卵	にんじん しょうが 生姜 なめこ ねぎ みかん缶 グリーンピース	こめ 米 麦 かたくり粉 あぶら 油 さとう じゃがいも クールゼリーの素	673 23.8
22 (火)	しょう 小ごはん	牛乳	カレーうどん ごまじゃこサラダ	ふたにく ちくわ ぎゅうにゅう 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん たまご 玉ねぎ ねぎ キャベツ こまつな 小松菜	こめ 米 麦 さとう あぶら 油 ごま油 うどん こむぎこ 小麦粉 ごま	586 23.2
24 (木)	むぎ 麦ごはん	牛乳	てづく はるま 手作り春巻き ひじきの中華スープ ナムル	ふたにく 鶏肉 ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ ひじき	にんじん しいたけ たけのこ ほうれん草 キャベツ たまご 玉ねぎ ねぎ もやし	こめ 米 麦 さとう あぶら 油 ごま油 はるまき 春雨 かたくり粉 ごま はるまき 春巻きの皮	649 19
25 (金)	たい 鯛めし	牛乳	ふたたる 鰯汁 のり酢あえ	たい 鯛 ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく あぶらあ 油揚げ や 焼きのり とうふ 豆腐 みそ ツナ	にんじん しめじ キャベツ ねぎ みつば とうもろこし ほうれん草 もやし こんにやく	こめ 米 さとう ごま じゃがいも	618 28.2
28 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳	はつばうさい 八宝菜 フルーツポンチ	ふたにく 鶏肉 ぎゅうにゅう 牛乳 いか	にんじん しいたけ たけのこ たまご 玉ねぎ はくさい 白菜 もも缶 みかん缶 パイン缶 サイダー	こめ 米 麦 あぶら 油 かたくり粉	563 19.4

※三重県では毎月第3日曜日の前後2週間の中で「みえ地物一番給食の日」を設定し、地場産物を活用した学校給食や食育の取組を進めています。

※2・3月で中学3年生のリクエスト給食を実施します。**太字と下線**はリクエスト給食です。