

# 2月こんだてひょう

# 令和5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	体の調子を整える食品	熱や力になる食品			
				(赤の食品)	(緑の食品)	(黄の食品)			
1 (水)	麦ごはん	牛乳	野菜入りふたみそ 白菜のごまあえ	ふた肉 鶏卵 みそ	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまご 玉ねぎ 白菜	こめ 米 さとう 油 ごま	602 22.8	
2 (木)	なめし	牛乳	ちくわのチーズ焼き けんちん汁	ちくわ 豆腐 油揚げ チーズ とりにく 鶏肉	にんじん ねぎ なめしのもと	たまご 玉ねぎ 大根 しめじ ごぼう	こめ 米 油 ごま油 マヨネーズ	560 22.8	
3 (金)	節分 麦ごはん	牛乳	さばのみそ煮 みぞれ鍋 福豆	さば 鯖 ふた肉 みそ 厚揚げ だいず 大豆	にんじん ねぎ	しょうが 生姜 もやし 白菜 えのきたけ 大根 こんにやく	こめ 米 麦 さとう	657 29.6	
7 (火)	大豆としめじのごはん	牛乳	とりにく 鶏肉 と野菜のすまし汁 ポパイサラダ	とりにく 鶏肉 大豆 ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき	にんじん みつば しめじ キャベツ チンゲン菜 えのきたけ 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし	こめ 米 さとう マヨネーズ かたくり粉	561 23.6	
8 (水)	ナン	牛乳	ドライカレー じゃがいもの洋風煮 バナナ	ふた肉 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ピーマン にんにく キャベツ しめじ バナナ 生姜	ナン さとう こめ 米粉 じゃがいも	545 23.5	
9 (木)	麦ごはん	牛乳	照り焼きチキン 切り干し大根の炒め煮 のり酢あえ	とりにく 鶏肉 ツナ ちくわ	ぎゅうにゅう 牛乳 焼きのり 昆布	にんじん さやいんげん しいたけ キャベツ	もやし こんにやく 切り干し大根 生姜	こめ 米 麦 さとう 油 ごま	564 27.1
10 (金)	麦ごはん	牛乳	あじの変わりフライ 豆腐とわかめのみそ汁 さわやかキャベツ	あじ 豆腐 油揚げ みそ 鶏卵	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	ねぎ キャベツ こんにやく レモン果汁 えのきたけ 玉ねぎ	こめ 米 麦 さとう 油 ごま 米粉 コーンフレーク	613 25.9	
13 (月)	キムチチャーハン	牛乳	わかめスープ ヨーグルト	ふた肉 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	たまご 玉ねぎ 白菜 キムチ	こめ 米 油 ごま油 ごま	567 20.3
14 (火)	麦ごはん(小)	牛乳	みそラーメン こんにやくサラダ	ふた肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ほうれん草	たまご 玉ねぎ もやし 生姜 こんにやく にんにく キャベツ とうもろこし	こめ 米 麦 さとう ごま油 中華めん マヨネーズ	583 17.7
15 (水)	麦ごはん	牛乳	とりにく 鶏肉 と野菜の中華炒め 中華風コーンスープ	とりにく 鶏肉 鶏卵	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	れんこん にんにく 玉ねぎ たけのこ こんにやく 生姜 しいたけ とうもろこし	こめ 米 麦 さとう 油 ごま油 かたくり粉 じゃがいも	582 23.6
16 (木)	麦ごはん	牛乳	肉じゃが かみかみサラダ	ふた肉 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳 さきいか	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ こんにやく	こめ 米 麦 さとう 油 ごま油 じゃがいも ドレッシング	634 24.7
17 (金)	大紀町スペシャルこんだて 麦ごはん	牛乳	鯛の竜田揚げ やみつぎキャベツ 白菜みそ汁 いちご	鯛 鯛 あつあ 厚揚げ みそ 昆布	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ 昆布	にんじん ねぎ	しょうが 生姜 キャベツ だいこん 白菜 いちご	こめ 米 麦 さとう 油 ごま油 かたくり粉	657 27.6
20 (月)	みえ地物一番給食の日 ひじきそぼろごはん	牛乳	大根のすまし汁 手作り青りんごゼリー	とりにく 鶏肉 豆腐 かまぼこ 鶏卵	ぎゅうにゅう 牛乳 明和町のひじき	にんじん ねぎ 小松菜	だいこん 大根 生姜 えのきたけ	こめ 米 麦 さとう 油 ごま油 ゼリーの素	595 22.5
21 (火)	きなこ揚げパン	牛乳	もやしとふた肉のサラダ ミネストローネスープ	ふた肉 とりにく 鶏肉 きなこ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん さやいんげん セロリー	もやし とうもろこし きゅうり キャベツ たまご 玉ねぎ	コッパン 油 アルファベットマカロニ ごま ぶどう糖 さとう	603 24.9
22 (水)	キャロットライス	牛乳	ポークシチュー みかんヨーグルト	ベーコン ふた肉 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト缶	たまご 玉ねぎ みかん缶	こめ 米 さとう マーガリン こめ 米粉 じゃがいも	629 21.6
24 (金)	麦ごはん	牛乳	鮭の照り焼き ブロッコリーのおかかあえ 沢煮わん	さけ 鮭 かつお節 ふた肉 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ブロッコリー みつば	たけのこ しいたけ ごぼう	こめ 米 麦 さとう 油 ごま油 かたくり粉	578 29.3
27 (月)	麦ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ 小松菜のごまあえ いよかん	こうや豆腐 高野豆腐 たまご 油揚げ とりにく 鶏肉 けいらん 鶏卵	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん さやいんげん キャベツ 小松菜 いよかん	たまご 玉ねぎ しめじ	こめ 米 麦 さとう ごま	562 22.3
28 (火)	麦ごはん	牛乳	手作り春巻き キャベツの中華味 チンゲン菜のスープ	ふた肉 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん チンゲン菜	しいたけ キャベツ もやし えのきたけ 生姜	こめ 米 麦 さとう 油 ごま油 春雨 かたくり粉 春巻きの皮	631 18.9

※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月は、大紀町・伊勢市・鳥羽市・志摩市・玉城町・度会町・南伊勢町・明和町の8市町で明和町の特産品のひじきを使います。20日に実施します。

※2.3月で「中学3年生卒業おめでとうリクエスト給食」を実施します。太字は中学3年生のリクエスト給食です。