

2月こんだてひょう

令和6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 (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 鶏肉 | にんじん ねぎ なめしのもと | たまご 玉ねぎ 大根 ごぼう しめじ とうもろこし | こめ 米 じゃがいも ごま油 マヨネーズ | 531 23.1 |
| 2 (金) | 節分献立 むぎ麦ごはん | 牛乳 | いわしのかんろ煮 大根とツナのしょうが煮 ブロッコリーのおかか和え | いわし さつまあげ かつお節 | にんじん さやいんげん ブロッコリー | しょうが 大根 こんにゃく | こめ 米 小麦 さとう ごま油 | 590 29.2 |
| 6 (火) | 給食ご当地めぐり みそチキンカツ丼 | 牛乳 | 鶏肉 大根のすまし汁 | 鶏肉 かまぼこ 鶏卵 みそ | 小松菜 キャベツ 大根 えのきたけ | こめ 米 小麦 さとう 油 パン粉 小麦粉 | 651 29.2 | |
| 7 (水) | むぎ麦ごはん | 牛乳 | ツナじゃが焼き ごもく 五目きんぴら | ツナ あぶら 油あげ | にんじん 玉ねぎ れんこん グリーンピース | たまご 玉ねぎ 大根 ごぼう とうもろこし こんにゃく | こめ 米 小麦 さとう 油 じゃがいも マヨネーズ | 591 19.7 |
| 8 (木) | チキンカレーライス | 牛乳 | かみかみサラダ ふくじんづけ 福神漬 | 鶏肉 さきいか だいず 大豆 | にんじん たまご 玉ねぎ 生姜 キャベツ とうもろこし きゅうり | こめ 米 小麦 さとう 油 じゃがいも ドレッシング 小麦粉 | 654 26.3 | |
| 9 (金) | むぎ麦ごはん | 牛乳 | さばのごま焼き やみつきキャベツ みぞれなべ | さば ふた肉 厚あげ | にんじん ねぎ チンゲン菜 | しょうが 大根 キャベツ えのきたけ 白菜 大根 こんにゃく | こめ 米 小麦 さとう 油 ごま油 ごま | 590 27.6 |
| 13 (火) | むぎ麦ごはん | 牛乳 | 厚あげのチリソース ハンサンスー | 厚あげ ハム | にんじん ねぎ チンゲン菜 | たまご 玉ねぎ 大根 生姜 キャベツ きゅうり | こめ 米 小麦 さとう 油 かたくり粉 ごま油 春雨 | 579 21.4 |
| 14 (水) | ホワイトドリア | 牛乳 | ミネストローネスープ 手作りガトーショコラ | 鶏肉 ベーコン 豆腐 | にんじん パセリ さやいんげん ほうれん草 | たまご 玉ねぎ キャベツ セロリー とうもろこし | こめ 米 小麦 さとう 油 ココア マカロニ バター 生クリーム | 695 20.9 |
| 15 (木) | 五色丼 | 牛乳 | 鮭のみそ汁 バナナ | ツナ みそ 鶏卵 | にんじん ねぎ さやいんげん | しょうが 大根 ごぼう だいじん 大根 | こめ 米 小麦 さとう 油 ごま油 ごま 鮭いも | 612 23.9 |
| 16 (金) | むぎ麦ごはん | 牛乳 | 鮭の照り焼き ごぼうチップス 白菜のしょうが汁 | 鮭 ベーコン | にんじん ごぼう 白菜 えのきたけ | しょうが 大根 ごぼう ごま油 ごま | こめ 米 小麦 さとう 油 かたくり粉 ごま油 ごま | 592 25.2 |
| 19 (月) | ひじきごはん | 牛乳 | 食育の日 がんもどきのふくめ煮 根菜のすまし汁 | 鶏肉 がんもどき | にんじん ねぎ | しょうが 大根 ごぼう しいたけ | こめ 米 小麦 さとう 油 ごま油 ごま | 510 19.6 |
| 20 (火) | きなこあげパン | 牛乳 | 中華風コーンスープ もやしとふた肉のサラダ | ふた肉 鶏卵 | にんじん 小松菜 | とうもろこし 玉ねぎ もやし きゅうり | こめ 米 小麦 さとう 油 コッペパン ごま油 ごま かたくり粉 | 650 24.6 |
| 21 (水) | みえ地物一番給食の日 中華飯 | 牛乳 | わかめスープ ヨーグルト | ふた肉 いか 豆腐 | にんじん ねぎ チンゲン菜 | たまご 玉ねぎ しいたけ キャベツ もやし | こめ 米 小麦 さとう 油 かたくり粉 ごま油 | 567 23.0 |
| 22 (木) | むぎ麦ごはん | 牛乳 | 野菜いりふたみそ 白菜のごま和え | 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 ごま油 ごま | こめ 米 小麦 さとう 油 ごま油 ごま | 569 21.7 |
| 26 (月) | むぎ麦ごはん | 牛乳 | 手作りれんこんバーグ ミニトマト 田舎汁 | ふた肉 厚あげ みそ | にんじん ねぎ ミニトマト | れんこん 玉ねぎ 大根 ごぼう こんにゃく | こめ 米 小麦 さとう 油 かたくり粉 ごま油 ごま 鮭いも | 597 24.8 |
| 27 (火) | むぎ麦ごはん | 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 | にんじん チンゲン菜 | しいたけ もやし キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 生姜 | こめ 米 小麦 さとう 油 ごま油 ごま 春雨 かたくり粉 | 588 18.8 |
| 28 (水) | むぎ麦ごはん | 牛乳 | 高野豆腐の卵とじ マカロニサラダ | 高野豆腐 ハム 鶏卵 | にんじん さやいんげん ブロッコリー | たまご 玉ねぎ しめじ キャベツ とうもろこし | こめ 米 小麦 さとう 油 マヨネーズ マカロニ | 585 22.8 |
| 29 (木) | キムチチャーハン | 牛乳 | こんにゃくサラダ りんご | ふた肉 | にんじん ピーマン ほうれん草 | たまご 玉ねぎ こんにゃく 白菜 キムチ りんご とうもろこし | こめ 米 小麦 さとう 油 ごま油 ごま マヨネーズ | 537 16.4 |

※三重県では、毎月第3日曜日の前後2週間の中で「みえの地物一番給食の日」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。

※太字は中学3年生の卒業おめでとらしくエスト給食第3位までに入った献立です。