



2月のこんだて予定表

今月の献立目標 豆や海藻を食べよう!



はつかいちりつみやまじょうがっこう
廿日市市立宮島小学校
はつかいちりつみやまがっこうきゅうしよく
廿日市市立宮島学校給食センター

★ひろしまきゅうしよくメニューです★

| 日(曜) | こんだてめい 献立名 | さいりょうめい 材 料 名 | | | 野菜の 量 (g) | 栄養量 (kcal) | ひとくちメモ |
|-------|--|---|---|--|-----------------|---------------|---|
| | | ましょくひん 賞の食品 | あかしよくひん 赤の食品 | みどりしよくひん 緑の食品 | | | |
| 1(木) | チキンライス クリームシチュー シーザーサラダ りんご 牛乳 | こめ パター こむぎこ オリーブあぶら じゃがいも こめあぶら パン アーモンド | とりにく ぶたにく てぼうまめ こなチーズ だっしふんにゅう なまクリーム 牛乳 | マッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ にんにく しめじ カリフラワー コーン チンゲンサイ キャベツ りんご | 157 | 655 2.0 | ★献立・食材紹介★ ◆ひろしま給食メニュー◆ 今年度のひろしま給食は「大豆」を 使ったメニューがたくさんあります。2 月の献立に入れて★印をつけていま す。大豆の栄養をたっぷり とってくださいね。  |
| 2(金) | いわしのかぼやきどんぶり さんしょなます とりごぼろ きなこだいたい牛乳 | こめ むぎでんぶん なたねあぶら ごま きびざとう ごまあぶら くろざとう さといも | いわし わかめ とりにく だいたい きなこ 牛乳 | しょうが だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ | 82 | 670 2.2 | |
| 5(月) | ごはん きりぼしだいこんのたまごやき さといものにっころがし はくさいのいために 牛乳 | こめ きびざとう こめあぶら さといも ごまあぶら | ぶたにく たまご なまあげ とりにく 牛乳 | きりぼしだいこん しょうが にんじん ねぎ はくさい こんにやく しめじ | 124 | 653 1.6 | |
| 6(火) | あらめごはん ししゃものすやき ゆずふうみだいこん だんごいりこじる 牛乳 | こめ きびざとう こめあぶら ごま しらたまもち | あらめ ぶたにく あぶらあげ ししゃも だいたい みそ 牛乳 | にんじん だいこん ゆず はくさい こんにやく まいたけ ねぎ | 79 | 591 3.2 | ◆G7カナダメニュー◆ 今年度5月に実施したG7メニュー で人気第1位に輝いた、カナダのメ ニューを2/15(木)に出します。佐 伯地域で育てられたおいしいニジマ スです。カナダの味をもう一度味 わってください。  |
| 7(水) | ごはん ふるふきおでん ほれんそうのいそあえ はっさく 牛乳 | こめ さといも きびざとう ごま マヨネーズ | なまあげ たまご みそ のり 牛乳 | だいこん こんにやく ブロッコリー ほうれんそう もやし しめじ はっさく | 125 | 650 1.6 | |
| 8(木) | ピピンバ わかめスープ チヂミ 牛乳 | こめ ごまあぶら きびざとう ごま じゃがいも こむぎこ | ぶたにく わかめ とうふ たまご 牛乳 | にんにく こまつな もやし だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ にら | 144 | 676 3.2 | |
| 9(金) | ふわふわどんぶり わふうサラダ れんこんチップス 牛乳 | こめ むぎ きびざとう でんぶん ごま こめあぶら なたねあぶら | とうふ ぶたにく たまご しらすほし 牛乳 | にんじん たまねぎ ねぎ なましいたけ しょうが コーン だいこん れんこん | 124 | 663 1.7 | ◆いろいろな豆と海藻◆ 今月の献立目標は、「豆と海藻を 食べよう!」、いろいろな種類の豆 と海藻をとり入れました。それぞれの 特徴を味わってください。 ～豆～ ひよこめめ だいず あずき うずらまめ てぼうまめ くらめ ～海藻～ のり ひじき わかめ もずく あらめ こんぶ |
| 13(火) | ごはん なまあげのココロローマーポー ばんさんすう はっさく 牛乳 | こめ きびざとう ごまあぶら でんぶん はるさめ こめあぶら ごま | ぶたにく なまあげ みそ ちくわ わかめ たまご 牛乳 | たまねぎ にんじん ほしいたけ にら にんにく しょうが キャベツ はっさく | 105 | 724 2.1 | |
| 14(水) | ★パワーぱつぐんじゃ! げんきいっぱいスパゲティー かみかみサラダ ブラウニー 牛乳 | スパゲティー パター こめあぶら アーモンド きびざとう ごま こむぎこ | ぶたにく ベーコン だいたい チーズ たまご かえりいりこ 牛乳 | ほうれんそう たまねぎ しめじ レモン キャベツ コーン | 75 | 636 1.9 | |
| 15(木) | メープルトースト ニジマスのフライ(タルタルソース) ゆでキャベツ レタススープ 牛乳 | パン パター きびざとう メープルシロップ アーモンド こむぎこ パンこ なたねあぶら マヨネーズ | ニジマス たまご ひよこめめ 牛乳 | キャベツ たまねぎ パセリ レタス | 75 | 724 2.5 | |
| 16(金) | ★えいようたっぷりまねだんぶり とうふのちゅうかスープ ★さっぱりレモン 牛乳プリン 牛乳 | こめ むぎ こめあぶら きびざとう じゃがいも でんぶん ごまあぶら さとう | とりにく だいたい こんぶ なまクリーム 牛乳 | ほうれんそう ねぎ にんにく レモン たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ | 77 | 733 1.6 | |
| 19(月) | 【しよくくのひ わしよくのきほんこんだて】 くろまめごはん まごわやさしいこんだて さばのしおやき だいこんおろし こまつなのおひたし あいしょうじる 牛乳 | こめ きびざとう ごま さつまいも | くろまめ さば こんぶ ベーコン みそ 牛乳 | だいこん こまつな たまねぎ しめじ にんじん こんにやく ねぎ | 107 | 634 2.5 | |
| 20(火) | パンパン さけのムニエル こふきいも にんじんラベ ★たべてみんさい! ねぎとだいたいのスパイ シースープ 牛乳 | パン(パン) こむぎこ パター オリーブあぶら じゃがいも はちみつ | さけ だいたい ベーコン 牛乳 | パセリ にんじん みかんジュース たまねぎ かぶ かぶのは トマト | 106 | 634 2.4 | |
| 21(水) | セルフむすび じゃがいものうまに ゆどうふ にまめ 牛乳 | こめ ごま じゃがいも こめあぶら きびざとう | のり とりにく なまあげ とうふ かつおぶし うずらまめ 牛乳 | みずな にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん ねぎ | 77 | 644 2.1 | |
| 22(木) | ソースカツどん ハリハリあえ みそしる 牛乳 | こめ こむぎこ パンこ なたねあぶら きびざとう ごまあぶら じゃがいも | ぶたにく たまご しらすほし もずく みそ 牛乳 | キャベツ きりぼしだいこん にんじん ごぼう みずな たまねぎ えのきたけ ねぎ | 111 | 735 2.8 | |
| 26(月) | ちゃんぽんめん ひじきのごまマヨネーズ さつまいもとあずきのもの 牛乳 | ちゅうかさば でんぶん ごまあぶら きびざとう マヨネーズ ごま さつまいも | ぶたにく いか ひじき たまご あずき 牛乳 | たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ こまつな れんこん | 100 | 638 4.5 | |
| 27(火) | チキンストロガノフ コーンサラダ 牛乳 | こめ むぎ じゃがいも パター こむぎこ きびざとう こめあぶら | とりにく なまクリーム まぐろのみずに 牛乳 | たまねぎ にんじん しめじ コーン キャベツ こまつな | 135 | 621 2.1 | |
| 28(水) | ごはん いそに アーモンドあえ フルーツのヨーグルトあえ 牛乳 | こめ じゃがいも こめあぶら きびざとう アーモンド | ひじき さつまいも とりにく ヨーグルト 牛乳 | たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん もやし こまつな みかんかん パンかん ももかん パナナ | 100 | 618 1.5 | |
| 29(木) | ごはん にくどうふ だいこんとながいのあまずあえ かんきつ 牛乳 | こめ きびざとう こめあぶら ながいも | ぶたにく とうふ あぶらあげ しらすほし 牛乳 | たまねぎ にんじん しめじ ごぼう しろねぎ いとこんにやく だいこん かんきつ | 111 | 601 1.4 | |

*都合により献立を変更することがあります。

* () は加工パンに含まれる材料です。

