



令和 3年 2月 こんだてよていひょう



天草市立有明小学校

ひ	よう	しゅしよく	牛乳	おかず	ざいりょう			カロリー
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	月	セルフホット ドッグ		ポークビーンズ コールスローサラダ	パン ジャがいも さとう	牛乳 ソーセージ だいず とりにく	玉ねぎ にんじん コーン トマト キャベツ きゅうり えだまめ	692.0
2	火	えほうてまき		いわしのしょうがに すましじる	こめ マヨネーズ さとう	牛乳 のり いわし たまご かまぼこ とうふ だいず	にんじん きゅうり しょうが たまねぎ ねぎ	674.0
3	水	こくとうパン		汁ビーフン じゃこポテトサラダ ぼんかん	パン ビーフン じゃがいも マヨネーズ	牛乳 えび いか かまぼこ ちりめん ハム	玉ねぎ にんじん もやし キャベツ きくらげ ニラ きゅうり コーン ぼんかん	577.0
4	木	ごはん		とりレバーの ナッツいため ぐだくさんごじる	こめ あぶら ピーナッツ じゃがいも	牛乳 とりレバー あつあげ だいず みそ	玉ねぎ にんじん ピーマン ごぼう だいこん しめじ ねぎ	748.0
5	金	むぎごはん		チキンカレー れんこんサラダ りんごケーキ	こめ むぎ さとう こむぎこ	牛乳 とりにく チーズ ツナ	玉ねぎ にんじん しめじ トマト れんこん きゅうり キャベツ りんご	771.0
8	月	めんたいマヨパ ン		ごもくうどん かいそうサラダ	パン マヨネーズ うどんめん	牛乳 めんたいこ チーズ とりにく わかめ かまぼこ	にんじん 玉ねぎ ねぎ しいたけ しめじ きゅうり キャベツ もやし	622.0
9	火	牛丼		のっぺい汁 じゃこやさいの ごますあえ	こめ あぶら さとう さといも ごま	牛乳 きゅうにく とうふ ちくわ ちりめん	玉ねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし	621.0
10	水	ひのくにパン		コロッケ ちぎりレタス コンソメスープ	パン ジャがいも こむぎこ パンこ	牛乳 ぶたにく たまご ベーコン チーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン レタス パセリ	636.0
12	金	チキンライス		ラビオリスー アーモンドサラ バレンタインプリ	こめ バター ラビオリ アーモンド	牛乳 とりにく	玉ねぎ にんじん ピース マッシュルーム キャベツ しめじ きゅうり コーン	683.0
15	月	ミルクパン		スパゲティナポリ ほうれんそうサラ フルーツゼリー	パン スパゲティ さとう	牛乳 ベーコン チーズ ハム	にんじん たまねぎ トマト コーン ピーマン マッシュルーム きゅうり ほうれん草 パイン もも	753.0
16	火	むぎごはん		マーボーどうふ やきぶたのちゅうかあえ	こめ むぎ ごまあぶら ごま かたくりこ	牛乳 あいびきにく とうふ みそ やきぶた	にんじん たけのこ 玉ねぎ しいたけ ねぎ きくらげ きゅうり キャベツ	666.0
17	水	クロックムッ シュ		ミネストローネ ツナサラダ	パン こむぎこ バター マカロニ ジャがいも マヨネーズ	牛乳 ハム チーズ ベーコン ツナ	にんじん 玉ねぎ トマト えだまめ キャベツ きゅうり	572.0
18	木	こぎつねごはん		かきたまじる くきわかめのあえもの	こめ むぎ かたくりこ ごま	牛乳 あげ とうふ たまご くきわかめ	にんじん ごぼう いんげん 玉ねぎ ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	552.0
19	金	むぎごはん		ぶりだいこん だごじる	こめ むぎ さといも こむぎこ	牛乳 ぶり あげ みそ	だいこん しょうが にんじん しいたけ ねぎ	744.0
22	月	ココアパン		じゃがいもの チーズやき にくだんごスー	パン ジャがいも かたくりこ あぶら	牛乳 あいびきにく チーズ とりにく たまご	玉ねぎ トマト にら しいたけ にんじん ねぎ はくさい 玉ねぎ	661.0
24	水	にんじんパン		やさしいラーメン ぎょうざ ちぎりレタス	パン ちゅうかめん あぶら	牛乳 やきぶた ぎょうざ	キャベツ もやし にんじん ねぎ コーン レタス	645.0
25	木	ごはん		さばのあまからソース ほうれん草のごまあえ さつまじる	こめ ごま さつまいも	牛乳 さば みそ あつあげ とりにく	ほうれん草 もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	737.0
26	金	むぎごはん		おやこに はくさいのこんぶあえ のりつくだに	こめ むぎ じゃがいも ごま	牛乳 とりにく かまぼこ たまご こんぶ のり	玉ねぎ にんじん いんげん しいたけ はくさい もやし	685.0

※ 都合により献立や材料の変更がある場合があります。

2月のひきつづき、手あらい・マスクをしっかりとしましょう！

2月も新型コロナウイルスはもちろん、カゼやインフルエンザ、胃腸炎などが流行しやすい時期です。
しっかり手あらい・アルコール消毒、そしてマスクの着用を忘れずにし、2月も元気にすごしましょう！