



2月 こんだてひょう



令和4年度

七滝中央小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	
1	すい	麦ごはん		すきやき風煮 ごま酢あえ いりこナッツ	こめむぎあぶらしらたき さとうごまごまあぶら アーモンド	ぎゅうにゅうぎゅうにく やきどうふいりこ	たまねぎにんじんしいたけ はくさいねぎもやしきゅうり	616 27.1
2	もく	パン		スパゲティナポリタン ほうれん草のチーズあえ	パンパンスパゲティあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅうとりこチーズ ウインナーチキンハム	たまねぎにんじんピーマン しめじほうれん草キャベツ トマト	605 22.9
3	きん	麦ごはん		けんちん汁・節分豆 いわしのみそ煮 白菜のおかかあえ	こめむぎこんにやくあぶら さとう	ぎゅうにゅうとりことうふ だし(いりこ)いわしみそに かつおぶしせつぶんまめ	にんじんごぼうだいこんねぎ しいたけはくさいきゅうり	619 25.5
6		げつ		豆腐汁 馬肉と蓮根の炒め物 味付けのり	こめむぎあぶらこんにやく ごまさとう	ぎゅうにゅうとりことうふ わかめだし(かつおぶしこんにゃく) ばにくてんぷら	にんじんえのきたけたまねぎ ねぎれんこんのり	617 27.4
7	か	米粉入りかぼちゃパン		ポークビーンズ ナッツサラダ 梅ゼリー	こめいりかぼちゃパンさとう じゃがいもあぶらアーモンド カシューナッツオリーブゆゼリー	ぎゅうにゅうだいたすぶたにく たまご	たまねぎにんじんえだまめ にんにくきゅうり キャベツ	651 27.2
8	すい	麦ごはん		みそ汁 さばのソース煮 ごまあえ	こめむぎさとうごま	ぎゅうにゅうわかめあぶらあげ とうふみそさば だし(いりこ)	だいこんにんじんねぎもやし しょうがほうれん草	629 25.3
9	もく	麦ごはん		スーミータン レバーと高野豆腐の揚げがらめ ふりかけ	こめむぎはるさめでんぶん ごまあぶらカシューナッツ あぶらさとう	ぎゅうにゅうベーコンたまご とりレバーこうやどうふ ふりかけ	コーンにんじんたまねぎねぎ ピーマン	677 24.6
10	きん	キーマカレー(ナン)		キーマカレールウ ヨーグルトドレッシングサラダ ぼんかん	ナンじゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅうぶたにく チキンハムヨーグルト ぎゅうにく	たまねぎにんじんえだまめ にんにくりんごぼんかんコーン しょうがキャベツきゅうり	690 23.4
13	げつ	麦ごはん		みそ煮込みおでん 切干大根の酢の物 納豆	こめむぎさといもこんにやく さとうごまごまあぶら	ぎゅうにゅうとりこあつあげ うすらたまごちくわがんもどき みそだし(こんにゃく)なっとう	だいこんにんじんきゅうり きりぼしだいこん	630 24.4
14	か	米粉パン		クリームシチュー ごぼうサラダ フルーツポンチ	こめパンじゃがいもバターごま マヨネーズさとう フルーツポンチ	ぎゅうにゅうとりこチーズ しろいんげんまめツナ	にんじんたまねぎしめじ ブロッコリーごぼうきゅうり	673 25.6
15		すい		味の旅 ~鳥取県~ じゃぶ(鳥取) さわらフライ 即席漬	こめむぎこんにやくさとう あぶらごま	ぎゅうにゅうとりことうふ あぶらあげだし(いりこ) さわらフライこんにゃく	にんじんごぼうしいたけねぎ キャベツきゅうり	660 26.2
16	もく	セルフドック(コッペパン)		豆乳ビーンズスープ スティックハンバーグ コールスロー	コッペパンさとうあぶら	スティックハンバーグベーコン ぎゅうにゅうしろいんげんまめ ミックスビーンズみそとうにゅう	たまねぎにんじんしめじ パセリキャベツコーン きゅうり	603 27.1
17	きん	キムチごはん		ワンタンスープ 春雨サラダ	こめむぎさとうごまあぶら ワンタンはるさめごま マヨネーズあぶら	ぶたにくぎゅうにゅうベーコン チキンハム	キムチにらたけのこもやし にんじんたまねぎチンゲンサイ ねぎきくらげきゅうりキャベツ	685 23.6
20		げつ		ふるさとくまさんデー ~八代地域~ トマトスープ ちくわの磯辺揚げ ミックスサラダ	こめむぎじゃがいもこむぎこ オリーブゆあぶらさとう	ぎゅうにゅうベーコンとりこ ちくわハムチーズ あおのり	たまねぎにんじんこまつな トマトにんにく キャベツきゅうりでこぼん	672 24.1
21	か	黒糖パン		ちゃんぽん 焼きぎょうざ 大根のナムル	こくとうパンあぶらスパゲティ さとうごまあぶらごま ちゅうかめん	ぎゅうにゅうぶたにくいか ぎょうざ	しょうがキャベツだいこんにら にんにくたまねぎきくらげ にんじんもやしねぎコーン	614 24.0
22	すい	鶏そぼろ丼(麦ごはん)		貝だくさん汁 鶏そぼろ丼の具 ヨーグルト	こめむぎこんにやくさとう ごまあぶら ヨーグルト	ぎゅうにゅうぶたにくあつあげ ちくわだし(いりこ)とりこ だいたすたまご	にんじんごぼうだいこんねぎ えだまめ	688 28.5
24		きん		味の旅 ~鳥取県~ 馬肉とじゃがいものカレー煮 ひじきと卵のサラダ	こめむぎじゃがいもあぶら こんにやくさとうごま マヨネーズ	ちりめんじゃこぎゅうにゅう ちくわばにくひじきたまご	こまつなにんじんたまねぎ たけのこしいたけきぬさや ごぼうにんにくキャベツきゅうり	626 24.7
27	げつ	麦ごはん		手作り肉団子スープ 魚のねぎソース ミニトマト	こめむぎでんぶんはるさめ ごまあぶらこむぎこあぶら さとう	ぎゅうにゅうとりこホキ	しょうがねぎトマト しいたけにんじんたまねぎ チンゲンサイはくさいにんにく	635 27.1
28	か	フルーツクリームサンド(コッペパン)		ビーフシチュー ほうれん草オムレツ	コッペパンさとうあぶらじゃがいも	なまクリームぎゅうにゅう ぎゅうにくほうれん草オムレツ	レモンみかんパインももトマト いちごにんにくえだまめ にんじんブロッコリーしめじたまねぎ	690 25.7

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります

御船町から毎月馬肉を提供いただいています。2月6日の「馬肉と蓮根の炒め物」と、2月24日「馬肉とじゃがいものカレー煮」に使います。しっかり味わい、感謝して食べましょう。