



2月 こんだてひょう



令和6年度

七滝中央小学校

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー
					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)	
3	げつ	麦ごはん		なめこ汁 いわしのみぞれ煮 ごまじゃこあえ・節分豆	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ だし (いりこ) みそ いわしみそれに ちりめん せつぶんまめ	なめこ だいこん にんじん ねぎ もやし きゅうり こまつな	627 27.0
				かぼちゃのポタージュ ウインナー 野菜サラダ	コッペパン さとう あぶら マヨネーズ	ウインナー ぎゅうにゅう チーズ とりにく しろいんげんまめ	たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ パセリ キャベツ コーン きゅうり	651 26.4
5	すい	セルフおにぎり (有機米ごはん)		おでん 春雨の酢のもの ツナマヨ・のり	こめ さといも こんにゃく はるさめ さとう ごま ツナマヨ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ がんもどき わかめ ハム のり だし (かつおぶし)	だいこん にんじん きゅうり	628 24.8
6	もく	くるくるパン		タイピーエン バンバンジーサラダ	パン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とりにく ハム チーズ	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ ねぎ もやし しょうが きゅうり	604 26.9
7	きん	麦ごはん		厚揚げのそぼろ煮 りっちゃんサラダ いちご	こめ こんにゃく さといも さとう でんぷん あぶら	ハム こんぶ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かつおぶし	えだまめ しょうが いちご にんじん たまねぎ きぬさや キャベツ きゅうり トマト コーン	619 23.1
				タンタン麺 ナムル	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら ちゅうかめん ごま	ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	コーン たまねぎ にんじん ねぎ もやし えだまめ にんにく だいこん きゅうり しょうが にら チンゲンサイ きくらげ	670 24.2
12	すい	麦ごはん		けんちん汁 ブリフライ おかかあえ	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ だし (いりこ) ブリフライ かつおぶし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	631 24.9
13	もく	フルーツクリーム (コッペパン)		ポークビーンズ ほうれん草ソテー フルーツクリーム	コッペパン さとう じゃがいも バター あぶら なまクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく	レモン みかん もいちご コーン たまねぎ にんじん えだまめ トマト にんにく ほうれんそう キャベツ	676 25.4
14	きん	肉キャベ丼 (麦ごはん)		中華風かき玉スープ 肉キャベ丼の具 ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン たまご わかめ ぶたにく ぎゅうにく みそ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ちんげんさい キャベツ たけのこ ピーマン きくらげ にんにく しょうが	610 26.8
17	げつ	有機米ごはん		野菜スープ ハンバーグのきのこソース プロカリサラダ	こめ じゃがいも あぶら さとう バター	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ハンバーグ	はくさい にんじん だいこん ブロッコリー たまねぎ こまつな しめじ カリフラワー えのきたけ コーン	652 25.6
18	か	食パン		パンネのクリーム煮 ナッツサラダ いちごジャム	パン パンネ アーモンド オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ スキムミルク ハム	たまねぎ しめじ にんじん ほうれんそう きゅうり キャベツ いちご	608 24.7
19	すい	生姜の里ごはん		大根のみそ汁 ちくわの磯辺揚げ れんこんのサラダ	こめ むぎ こんにゃく さとう こむぎこ あぶら ごま マヨネーズ	とりにく あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう みそ ちくわ あおのり ツナ だし (いりこ)	にんじん しょうが えだまめ だいこん たまねぎ ねぎ れんこん きゅうり	607 24.0
				お休みです				
21	きん	有機米ごはん		肉団子スープ 鯛の香草焼き みかんサラダ	こめ はるさめ オリーブゆ あぶら さとう	ぎゅうにゅう にくだんご たい ハム	たまねぎ えのきたけ にんじん バジル パセリ はくさい チンゲンサイ キャベツ にんにく レモン みかん きゅうり	604 26.1
22	ど	カレーライス (有機米ごはん)		ビーフカレー カリカリサラダ	こめ じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう きゅうにく だいず ハム チーズ みそ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく きゅうり レタス コーン	649 23.2
25	か	ロールパン		カレーうどん シーフードサラダ りんご	ロールパン うどん あぶら さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ	にんじん もやし たまねぎ にんにく キャベツ にら しょうが きゅうり りんご	622 26.3
26	すい	麦ごはん		豆乳豚汁 メバル塩糍焼き ひじきと大豆の煮もの	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず とうにゅう みそ ひじき あぶらあげ だし (いりこ) メバルしおこうじづけ	にんじん だいこん ごぼう しょうが いんげん ねぎ	620 30.0
27	もく	麦ごはん		すき焼き 五目厚焼卵 小松菜のしそ昆布あえ	こめ むぎ あぶら しらたき さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ごもくあつやきたまご こんぶ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ はくさい キャベツ もやし こまつな	610 26.8
				トックスープ ヤンニョムチキン レタスのサラダ	こめ むぎ トック ごまあぶら あぶら でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ きくらげ レタス しょうが にんにく きゅうり	686 23.5

※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



のりの消費拡大普及活動のため2月6日の「のりの日」にあわせて、熊本県漁業協同組合連合会様より焼きのりをいただきました。

2月5日の給食で提供しますので、おにぎりを作って食べてください。

