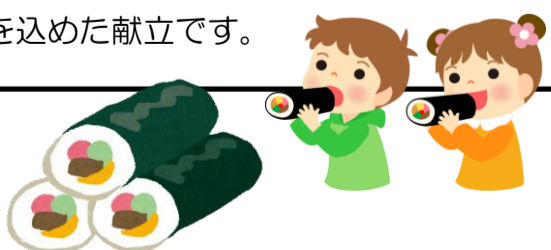


令和4年2月 給食こんだて表 龍ヶ岳小学校

ひ	よう	しゅしょく	牛乳	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	ちやくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	か	麦ごはん		豆腐の中華風煮 パンサンスー	米 麦 ジャがいも 砂糖 あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ	牛乳 とうふ ぶたにく ちくわ ハム たまご	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり もやし	688 26.0
2	すい	食パン		カレーうどん チップスサラダ いちごジャム	食パン うどん麺 あぶら ポテトチップス	牛乳 ぶたにく かまぼこ ハム	たまねぎ にんじん もやし ねぎ キャベツ きゅうり 純いちごジャム	604 23.0
3	もく	恵方巻き(焼肉)		でこぼん酢あえ のっぺ汁	米 砂糖 さといも こんにゃく でんぷん あぶら	焼きのり ぶたにく 牛乳 ちくわ とりにく とうふ かつおぶし	きゅうり たまねぎ だいこん にんじん ねぎ しいたけ カリッヂ ユース(ストート)	691 22.1
4	きん	金棒パン		かぼちゃのポターージュ ツナサラダ	コッペパン ピーナッツ あぶら ジャがいも スパゲティ マカリ 米粉 砂糖 オリーブゆ	チョコレート 牛乳 あさり ベーコン とりにく ハム ツナ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ かぼちゃ	602 24.7
7	げつ	ビビンバ		キムチあえ たまごワカメスープ	米 麦 砂糖 ごま ごまあぶら	ぶたにく 牛乳 ちくわ とうふ わかめ たまご	にんじん しいたけ にんにく しょうが もやし いんげん ねぎ キャベツ きゅうり キムチ	612 24.7
8	か	コッペパン		白菜クリーム煮 フルーツヨーグルト	コッペパン ジャがいも マカロニ マカリ 小麦粉 あぶら グラニュー糖	牛乳 とりにく むきえび ベーコン きゅうりにゅう ヨーグルト	はくさい にんじん しめじ 黄桃 たまねぎ みかん バイン パナナ	621 23.6
9	すい	白ごはん		塩レモン鍋 サラ玉ドレッシングあえ 手作りふりかけ(食材レスキュー)	米 しらたき チャンボン麺 砂糖 ごま	牛乳 ぶたにく とうふ ツナ いりこ かつおぶし 青のり	はくさい にんじん えのきたけ ねぎ しいたけ もやし にら レモン キャベツ きゅうり	641 25.9
10	もく	黒糖パン		野菜ラーメン 蒸ししゅうまい レタス	こくとうパン ちゃんぽん麺 ごまあぶら	牛乳 ぶたにく シューマイ	コーン キャベツ もやし ねぎ にんじん きくらげ にら レタス にんにく	665 26.6
14	げつ	ハートのココロック丼		香味あえ チョコプリン	米 麦 あぶら 砂糖 ごま	たまご かまぼこ かつおぶし 牛乳 ミルクチョコレート きゅうりにゅう セラチンクリーム	カボチャコロッケ たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり たくあん漬	702 22.5
15	か	手作りクリームパン		ミネストローネ ごぼうサラダ	コッペパン バター 砂糖 あぶら でんぷん ジャがいも オリーブゆ ごま	卵 きゅうりにゅう クリーム 牛乳 とりにく たまご 枝豆 ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト コート トマトジュース にんにく ごぼう きゅうり	561 25.8
16	すい	白ごはん		すきやき風煮 ほうれん草ごまあえ	米 こんにゃく マロニー 砂糖 あぶら ごま	牛乳 あつあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ ほうれんそう もやし	637 25.2
17	もく	食パン		スープスパゲティ 卵サラダ はちみつ	食パン スパゲティ 小麦粉 マカリ あぶら ハネーソフト	牛乳 ベーコン むきえび たまご きゅうりにゅう	たまねぎ にんじん えのきたけ アスパラガス パセリ キャベツ きゅうり	647 24.4
△ 今月の郷土料理 △								
18	きん	たいめし		ピーナツあえ 豚汁	米 ピーナツ 砂糖 さといも こんにゃく あぶら	白身魚 牛乳 ハム ぶたにく とうふ みそ	だしこんぶ しょうが キャベツ きゅうり コーン だいこん ねぎ にんじん ごぼう	614 24.9
21	げつ	麦ごはん		チキンカツ(食材レスキュー) コールスロー 豆腐のみそ汁	米 麦 小麦粉 パン粉 あぶら	牛乳 とりにく たまご とうふ わかめ あげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	678 26.7
22	か	麦ごはん		さといもそぼろ煮 もやしのごまあえ	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 あぶら ごま ごまあぶら	牛乳 とりにく 厚揚げ ちくわ	だいこん にんじん いんげん たまねぎ しょうが もやし キャベツ	612 23.3
24	もく	フレンチトースト		ビーフン 魚肉ソーセージサラダ	食パン ビーフン あぶら 砂糖	牛乳 ぶたにく ちくわ 魚肉ソーセージ たまご	青のり たまねぎ にんじん にら もやし キャベツ きくらげ きゅうり レタス ブロッコリー	617 24.2
25	きん	鶏かまめし		いわしの生姜煮 かつおあえ けんちん汁	米 こんにゃく 砂糖 さといも	とりにく 枝豆 あげ 牛乳 いわし生姜煮 鶏肉 とう	ごぼう にんじん しいたけ はくさい きゅうり 大根 ねぎ	611 26.8
28	げつ	ミートボールカレー		オレンジサラダ	米 麦 ジャがいも オリーブ	ミートボール 牛乳 ウィンナー	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース レタス きゅうり キャベツ	690 19

節分メニュー 恵方巻+金棒パン

今年の節分は3日、恵方は北北西です。恵方巻きは、恵方を向いて、何もしゃべらずに一本食べてしまうのが本当の食べ方ですが、給食ではおかずと交互に食べる三角食べでいただきます。そして次の日の4日は、金棒をイメージしたパンです。ことわざ「鬼に金棒」の意味は、もともと強い者に何か加わってさらに強力な者になること、です。みなさんの強み(良さ)がこれから一段と引き立っていくように願いを込めた献立です。



☆今月の手作り☆

- 4 (金) 金棒パン
- 9 (水) 手作りふりかけ
- 14 (月) チョコプリン
- 18 (火) たいめし
- 24 (水) フレンチトースト

