



こんだてよていひょう

目標：季節の食べ物について知ろう

西原村立山西小学校

| ひ | よう | しゅしょく | ぎゅうにゅう | おかず | おもなざいりょう | | | えいようりょう | | ちゅうちく 注目してほしい 食材・料理 |
|---|----|-------------------------|--------|---|--|--|---|-----------------|---------------|---------------------------|
| | | | | | きいろ | あか | みどり | エネルギー (kcal) | たんぱく しつ(g) | |
| 1 | すい | むぎ 麦ごはん | | ちゃんこ鍋 じゃこ豆サラダ いっしょく 一食ふりかけ | こめ 小麦 はるさめ さとう ごまあぶら | ぎゅうにゅう 牛乳 白身魚 しらす 大豆 かつお・こんぶだし | はくさい ごぼう えのきたけ だいこん ねぎ 人参 しいたけ キャベツ | 574 | 22.1 | ちゃんこ鍋 |
| 2月3日「節分」 | | | | | | | | | | |
| 2 | もく | えほうまき セルフ恵方巻 | | いわしのおかか 豆腐のすまし汁 ツナサラダ | こめ 小麦 とうふ ツナ かつお・こんぶだし | ぎゅうにゅう 牛乳 いわし とうふ ツナ かつお・こんぶだし | や 焼きのり たまねぎ ねぎ 人参 きゅうり えのきたけ しいたけ わかめ コーン | 585 | 27.0 | えほうまき 恵方巻 |
| 3 | きん | コッパン | | ささみチーズフライ ごぼうサラダ ミネストローネ・節分豆 | パン あぶら ごまあぶら ごま さとう じゃがいも | ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ とりささみ ウィナー 大豆 | ごぼう きゅうり コーン 人参 たまねぎ キャベツ トマト セロリパセリ にんにく | 634 | 31.5 | ミネストローネ |
| 6 | げつ | むぎ 麦ごはん | | だいこん 豚肉のごまみそ煮 野菜の梅肉和え いっしょく あじつ 一食 味付け海苔 | こめ 小麦 こんにゃく さといも さとう ごま あぶら | ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 あつあげ | にんじん 人参 こまつな だいこん しょうが キャベツ きゅうり のり | 592 | 22.6 | のり 海苔の日 |
| 7 | か | しょく 食パン | | ソースやきそば はるまき いちごジャム | パン あぶら スパゲティ | ぎゅうにゅう 牛乳 いか ぶた肉 かまぼこ | キャベツ たまねぎ ピーマン もやし にんにく いちご 人参 しょうが あおのり | 702 | 24.5 | いちご |
| 8 | すい | むぎ 麦ごはん | | さばの生姜煮 きり干し大根の酢の物 なめこ汁 | こめ 小麦 さとう ごま | ぎゅうにゅう 牛乳 さば とうふ あぶらあげ かつおだし | しょうが きりほし大根 人参 わかめ きゅうり キャベツ たまねぎ なめこ | 629 | 24.6 | なめこ |
| 9 | もく | い 炒り豆腐丼 | | わかめとツナのごまサラダ ぼんかん | こめ 小麦 はるさめ でんぶん さとう 油 ごま | ぎゅうにゅう 牛乳 豆腐 とり肉 卵 ツナ わかめ レタス | にんじん えだまめ 人参 枝豆 たけのこ たまねぎ しいたけ わかめ みすな きゅうり ぼんかん | 621 | 26.7 | ぼんかん |
| 10 | きん | ミルクパン | | とりのオーロラ和え ワンタンスープ | パン さとう でんぶん じゃがいも 油 ワンタン | ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 かまぼこ | えだまめ チンゲンサイ 人参 きくらげ もやし | 624 | 25.9 | とりのオーロラ和え |
| 13 | げつ | ごはん | | たまごスープ ほうれんそうと厚揚げの中華炒め | こめ 小麦 じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう | ぎゅうにゅう 牛乳 卵 ベーコン ぶた肉 あつあげ | にんじん 人参 たまねぎ チンゲンサイ しめじ にんにく ほうれんそう しょうが | 611 | 24.0 | ほうれん草 |
| 2月14日「バレンタインデー」 | | | | | | | | | | |
| 14 | か | にんじん 人参パン | | 白菜のクリーム煮 コーンサラダ バレンタインデザート | パン さとう あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 白いんげん豆 | にんじん 人参 はくさい たまねぎ きゅうり コーン キャベツ | 637 | 22.8 | バレンタイン |
| 15 | すい | キムチごはん | | もずくスープ はるさめマヨサラダ | こめ 小麦 ごま ごまあぶら あぶら はるさめ | ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 うずらたまご とり肉 | はくさい いらもずく 人参 たまねぎ コーン チンゲンサイ きゅうり キャベツ | 600 | 24.3 | もずく |
| 16 | もく | むぎ 麦ごはん | | じゃがいものうま煮 酢みそ和え 手作りりふりかけ | こめ 小麦 こんにゃく じゃがいも さとう あぶら ごま | ぎゅうにゅう 牛乳 さつまあげ とり肉 しらす いか あつあげ | にんじん 人参 たまねぎ いんげん しいたけ キャベツ きゅうり | 581 | 26.7 | じゃがいも |
| ふるさとくまさんデー「熊本市」 | | | | | | | | | | |
| 17 | きん | パインパン | | タイピーエン もやしの中華和え かぼちゃコロッケ | パン はるさめ あぶら ごまあぶら すりごま ごま さとう | ぎゅうにゅう 牛乳 かまぼこ ぶた肉 しらす うずらたまご | たまねぎ 人参 かぼちゃ ねぎ キャベツ たけのこ いら きくらげ もやし | 650 | 27.0 | ふるさとくまさん デー |
| 20 | げつ | むぎ 麦ごはん | | さかなチリソースかけ わかめスープ ひじきのナムル | こめ 小麦 あぶら 米 麦 油 さとう でんぶん 薄力粉 ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう 牛乳 ホキ かまぼこ とうふ 人参 わかめ えのきたけ | たまねぎ ピーマン ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ ひじき もやし こまつな | 558 | 25.2 | ひじき |
| 21 | か | かぼちゃパン | | ポークピーンズ れんこんサラダ いちご | パン さとう あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 ミックスピーンズ ハム トマト れんこん きゅうり 大根 いちご | かぼちゃ にんにく たまねぎ 人参 えだまめ しめじ | 608 | 27.2 | れんこん |
| 22 | すい | さつまいも ごはん | | けい 鶏ちゃん焼き はるさめ 春雨のすまし汁 | こめ 小麦 さつま芋 あぶら ごま さとう はるさめ | ぎゅうにゅう 牛乳 大豆 しらす とうふ とり肉 かつお・こんぶだし | キャベツ もやし わかめ いら にんにく しょうが しめじ たまねぎ 人参 ねぎ | 586 | 27.2 | けい 鶏ちゃん焼き |
| 23 | もく | てんのう 誕生日 天皇 誕生日 (祝日) | | | | | | | | |
| 24 | きん | まる 丸パン (カット) | | 野菜スープ 煮込みハンバーグ 添え野菜 | パン じゃがいも マカロニ さとう | ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン 牛ひき肉 ぶたひき肉 | にんじん 人参 たまねぎ はくさい しめじ キャベツ | 598 | 25.5 | てあ 手洗い |
| 27 | げつ | キーマカレー | | 大根サラダ フルーツ杏仁 | こめ 小麦 ごま さとう じゃがいも ごま油 | ぎゅうにゅう 牛乳 牛肉 チーズ 大豆 わかめ 大根 コーン 杏仁 寒天 みかん パイン 黄桃 | 人参 たまねぎ 生姜 ピーマン なす にんにく りんご | 652 | 20.2 | キーマカレー |
| ちさんらしょう ひ にしはらむらさん だいがくいも 地産地消の日「西原村産のさつまいもで大学芋」 | | | | | | | | | | |
| 28 | か | ココアパン | | 親子うどん 大学芋 | パン さとう うどん さつま芋 水あめ ごま | ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 あぶらあげ かつお・こんぶだし | たまねぎ 人参 ごぼう ねぎ しいたけ | 671 | 24.2 | さつまいも |

☆献立は予定です。変更する場合があります。