



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 しゅくざいりょうの 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 米 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 大根 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 米 はるさめ さとう ごまあぶら	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		大根と豚肉のごまみそ煮 野菜の梅肉和え 一食 味付け海苔	こめ 米 はるさめ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 あつあげ	人参 こまつな だいこん 大根 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 切り干し大根の酢の物 なめこ汁	こめ 米 はるさめ 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 米 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	人参 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		鶏のオーロラ和え 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	鶏のオーロラ和え
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 米 はるさめ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 たまご ベーコン ぶた肉 あつあげ	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	じんじん 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	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 米 はるさめ 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 米 はるさめ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	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	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 さとう 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 米 はるさめ 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		鶏ちゃん焼き 春雨のすまし汁	こめ 米 はるさめ さとう 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 豆腐 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 天皇誕生日 (祝日)		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	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 米 はるさめ 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
ちさんらしやう 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。