



献立予定表

西原村立山西小学校

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			えいよりょう		ちゅうもく 注目してほしい しよくざいりょう 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)			
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる					
☆ 2月3日「節分」メニュー 第1弾 ☆												
1	もく	セルフ惣方巻		いわしのおかか(1の1のみ) ずまし汁 ツナサラダ	米 麦	牛乳 いわし かつおぶし	にんじん	とうふ かまぼこ ツナ わかめ	ねぎ えのきたけ コーン	635	32.4	えほうまき 惣方巻
☆ 2月3日「節分」メニュー 第2弾 ☆												
2	きん	セルフ照り焼き バーガー		冬野菜のミネストローネ 節分豆	パン さとう でんぶん あぶら	牛乳 とり肉 ふた肉 ベーコン だいす	キャベツ たまねぎ かぶ	だいこん エリンギ	えだまめ トマト にんにく	604	29.0	せつぶんまめ 節分豆
5	げつ	麦ごはん		マーボー豆腐 ハンサンスー	米 麦 さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	牛乳 牛ひきにく ふたひき肉 大豆 とうふ	にんじん たまねぎ ねぎ	たけのこ しいたけ にんにく	しょうが きゅうり もやし	670	30.5	てあら 手洗い
☆ 2月6日「海苔の日」 ☆												
6	か	セルフおにぎり		ちゃんこなべ じゃこまめサラダ	米 はるさめ さとう ごまあぶら	牛乳 とり肉 だいす	はくさい ごぼう ねぎ	だいこん 玉ねぎ えのきたけ	にんじん しいたけ キャベツ	571	21.9	のり 海苔の日
7	すい	食パン		ソースやきそば ぎょうざ いちごジャム	パン さとう あぶら スパゲティ	牛乳 ふた肉 かまぼこ あおのり	キャベツ たまねぎ ピーマン	もやし にんにく なら	にんじん しょうが いちご	615	26.9	いちご
8	もく	麦ごはん		だいこんとふた肉のごまみそ煮 やさいの梅肉あえ いわしのカリカリフライ	米 麦 さとう さといも こんにゃく ごま あぶら	牛乳 しらす ふた肉 あつあげ いわし	にんじん こまつな	だいこん しょうが	キャベツ きゅうり	720	28.3	だいこん
9	きん	コッパン		はくさいのクリーム煮 コーンサラダ かぼちゃコロッケ(1の2、2・3・4年・5の1、6の1) くじらメンチカツ(1の1、5の2、6の2)	パン じゃがいも バター さとう あぶら こめこ	牛乳 とり肉 クリーム ふた肉	にんじん たまねぎ コーン	はくさい えだまめ キャベツ	かぼちゃ りんご	626	22.7	はくさい
13	か	ミルクパン		とりのオーロラ和え ワントンスープ	パン さとう でんぶん じゃがいも あぶら ワンタン	牛乳 とり肉 かまぼこ	えだまめ チンゲンサイ	にんじん もやし	きくらげ	625	25.9	とりの 鶏のオーロラ和え
14	すい	炒り豆腐丼		わかめとツナのごまサラダ ほんかん	米 麦 はるさめ さとう でんぶん あぶら ごま	牛乳 とうふ とり肉 たまご ツナ わかめ	にんじん たけのこ レタス	たまねぎ しいたけ えだまめ	みずな きゅうり ほんかん	621	26.7	ほんかん
15	もく	みのりごはん		鶏ちゃんやき はるさめのずまし汁	米 麦 さつまいも あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ	牛乳 だいす わかめ しらす とうふ とり肉	キャベツ もやし なら	にんにく しょうが しめじ	たまねぎ にんじん ねぎ	597	27.3	けいちゃんやき
16	きん	まるパン		ボークビーンズ れんこんサラダ ヨーグルト	パン じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ふた肉 ハム ヨーグルト だいす	にんにく たまねぎ えだまめ	にんじん しめじ トマト	れんこん きゅうり だいこん	655	27.2	れんこん
19	げつ	麦ごはん		さかなのチリソースかけ わかめスープ ひじきのナムル	米 麦 でんぶん さとう はくりきこ あぶら ごま ごまあぶら	牛乳 ホキ わかめ かまぼこ とうふ ひじき	たまねぎ ピーマン ねぎ	にんにく しょうが こまつな	にんじん もやし	560	23.8	ひじき
20	か	こくとうパン		親子うどん キャンディーポテト	パン さとう うどん種 さつまいも アーモンド あぶら バター 水あめ	牛乳 とり肉 かまぼこ たまご あぶらあげ	かぼちゃ たまねぎ ごぼう	にんじん ねぎ	しいたけ	626	21.9	キャンディーポテト
21	すい	ごはん		たまごスープ ほうれん草とあつあげの中華炒め	米 でんぶん じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 ベーコン たまご ふた肉	たまねぎ にんじん しめじ	チンゲンサイ にんにく	ほうれん草 しょうが	611	24.0	ほうれん草
22	もく	麦ごはん		じゃがいものうま煮 酢みそあえ てづくりぶりかけ	米 麦 さとう こんにゃく ごま じゃがいも あぶら	牛乳 さつまいも とり肉 しらす	たまねぎ にんじん	しいたけ キャベツ	きゅうり	584	26.5	じゃがいも
26	げつ	キーマカレー		大根サラダ フルーツ杏仁	米 麦 ごま さとう じゃがいも ごまあぶら	牛乳 牛ひきにく チーズ ふたひき肉 だいす わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	ピーマン なす にんにく りんご	しょうが だいこん コーン 杏仁 寒天 みかん パイン 黄桃	643	20.2	キーマカレー
☆ ふるさとくまさんデー「熊本市」 ☆												
27	か	ミルクパン		タイビーエン もやしの中華あえ いきなりだんご	パン さとう はるさめ ごまあぶら ごま さつまいも	牛乳 あずき ふた肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん	ねぎ はくさい たけのこ なら	きくらげ もやし	621	27.6	ふるさと くまさんデー
28	すい	麦ごはん		さばのしょうが煮 きりほしだいこんの酢のもの なめこ汁	米 麦 さとう ごま	牛乳 さば とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが きりほしだいこん	にんじん きゅうり キャベツ	たまねぎ なめこ	639	26.3	なめこ
29	もく	キムチごはん		もずくスープ 春雨マヨサラダ	米 麦 ごま ごまあぶら あぶら はるさめ	牛乳 ふた肉 とり肉 うすらたまご	はくさい なら キャベツ	にんじん たまねぎ コーン	チンゲンサイ きゅうり	605	23.0	もずく

※献立は予定です。変更する場合があります。ご了承ください。