



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			えいようりょう		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 ぶた肉	キャベツ たまねぎ かぶ	ベーコン だいす	だいこん エリンギ	604	29.0	せつぶんまめ 節分豆
5	げつ	麦ごはん		マーボーとうふ 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	にんじん たまねぎ ねぎ	ぶたひき肉 大豆 とうふ	たけのこ しいたけ にんにく	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	しらす のり	だいこん 玉ねぎ えのきたけ	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 ぶた肉	キャベツ たまねぎ ピーマン	かまぼこ あおのり	もやし にんにく なら	615	26.9	いちご
8	もく	麦ごはん		だいこんとぶた肉のごまみそ煮 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 こんにやく ごま あぶら	牛乳 しらす	にんじん こまつな	ぶた肉 あつあげ	だいこん しょうが	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	にんじん たまねぎ コーン	クリーム ぶた肉	はくさい えだまめ キャベツ	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	えだまめ チンゲンサイ	かまぼこ	にんじん もやし	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	にんじん たけのこ レタス	たまご ツナ わかめ	たまねぎ しいたけ えだまめ	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	キャベツ もやし なら	しらす とうふ とり肉	にんにく しょうが しめじ	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 ぶた肉	にんにく たまねぎ えだまめ	ハム ヨーグルト だいす	にんじん しめじ トマト	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	たまねぎ ピーマン ねぎ	かまぼこ とうふ ひじき	にんにく しょうが こまつな	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	かぼちゃ たまねぎ ごぼう	たまご あぶらあげ	にんじん ねぎ	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	たまねぎ にんじん しめじ	たまご ぶた肉	チンゲンサイ にんにく	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 こんにやく ごま じゃがいも あぶら	牛乳 さつまいも	たまねぎ にんじん	とり肉 しらす	しいたけ キャベツ	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	たまねぎ にんじん ねぎ	ぶたひき肉 だいす わかめ	ピーマン なす にんにく りんご	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	たまねぎ にんじん	ぶた肉 かまぼこ	ねぎ はくさい たけのこ なら	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	しょうが きりほしだいこん	あぶらあげ わかめ	にんじん きゅうり キャベツ	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 ぶた肉	はくさい なら キャベツ	とり肉 うすらたまご	にんじん たまねぎ コーン	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。