



献立予定表

にしはらさんりつ やまにし しょうがっこう
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 | | 注 目 し て ほ い 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) | |
| | | | | | ねつやちからになる | ちやにくやほねになる | からだのちょうしをととのえる | | | |
| ☆「節分」メニュー 第1弾～恵方巻～ ☆ | | | | | | | | | | |
| 3 | げつ | セルフ恵方巻 | | いわしの梅みそ煮 すまし汁 ツナサラダ | 米 麦 | 牛乳 いわし ツナ とうふ かまぼこ のり わかめ かつお・こんぶだし | えのきたけ にんじん ねぎ しそ コーン キャベツ | 592 | 31.3 | 恵方巻 |
| ☆「節分」メニュー 第2弾～節分豆～ ☆ | | | | | | | | | | |
| 4 | か | セルフ てりやきバーガー | | 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 だいず ぶたにく とりにく | 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 | 581 | 26.6 | 節分豆 |
| 5 | すい | キーマカレー | | だいこんサラダ フルーツあんぱん | 米 麦 さとう ごま さとう じゃがいも ごまあぶら | 牛乳 ぶたひきにく だいず チーズ わかめ だいこん 大根 コーン 杏仁寒天 みかん バイン おうとう | たまねぎ にんじん りんご ピーマン にんにく しょうが | 640 | 20.0 | キーマカレー |
| 6 | もく | むぎごはん | | 肉豆腐 ごま酢あえ | 米 麦 さとう こんにやく あぶら ごま | 牛乳 とうふ ぶたにく | にんじん はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ もやし | 555 | 22.7 | 手洗い |
| ☆「地産地消の日」西原村産「いちご」 ☆ | | | | | | | | | | |
| 7 | きん | 黒糖パン | | とりのオーロラあえ ワントンスープ いちご | パン さとう でんぶん じゃがいも あぶら ワントン ごまあぶら | 牛乳 とりにく かまぼこ | えだまめ たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ トマト もやし いちご | 571 | 23.4 | いちご |
| 10 | げつ | むぎごはん | | じゃがいものうま煮 酢みそあえ 手作りふりかけ | 米 麦 さとう こんにやく あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま | 牛乳 さつまあげ わかめ とりにく しらす あつあげ かつお・こんぶだし あおのり | たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり キャベツ | 579 | 23.4 | じゃがいも |
| 12 | すい | むぎごはん | | 魚のチリソースかけ わかめスープ ひじきのナムル | 米 麦 さとう でんぶん 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 かつお・こんぶだし | 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 トマト | 558 | 23.8 | ひじき |
| 13 | もく | キムタクごはん | | もずくスープ はるさめマヨサラダ | 米 麦 さとう ごま ごまあぶら あぶら はるさめ | 牛乳 ぶたにく うずらのたまご とりにく チンゲンサイ きゅうり キャベツ コーン えだまめ | はくさいキムチ なら もずく たまねぎ にんじん だいこん漬 | 600 | 22.6 | もずく |
| 14 | きん | コッペパン | | はくさいのクリーム煮 コーンサラダ かぼちゃクロック | パン じゃがいも 米粉 バター さとう あぶら | 牛乳 とりにく クリーム 白いんげん豆 | にんじん たまねぎ はくさい えだまめ キャベツ コーン かぼちゃ | 616 | 23.5 | はくさい |
| 17 | げつ | むぎごはん | | 大根と豚肉のごまみそ煮 やさしい梅肉あえ きびなごごまフライ | 米 麦 さとう さといも こんにやく あぶら ごま | 牛乳 ぶたにく あつあげ きびなご | にんじん こまつな だいこん しょうが キャベツ きゅうり | 635 | 25.7 | だいこん |
| 18 | か | しょくパン | | 親子うどん じゃこ豆サラダ りんごジャム | パン うどん麺 さとう ごまあぶら | 牛乳 かまぼこ あぶらあげ とりにく しらす たまご 大豆 かつお・こんぶだし | たまねぎ にんじん ささがきごぼう ねぎ キャベツ しいたけ りんご | 554 | 24.5 | 親子うどん |
| ☆ ふるさとくまさんデー「西原村」 ☆ | | | | | | | | | | |
| 19 | すい | あかうし牛丼 | | かぶのゆず果あえ いりこトアモンド | 米 しらす さとう アーモンド | 牛乳 あかうし いりこだし | たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ かぶ ゆず | 579 | 22.4 | ふるさとくまさんデー |
| 20 | もく | みのりごはん | | けいちゃん焼き はるさめのすまし汁 | 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 とりにく わかめ だいず 大豆 しらす とうふ かつお・こんぶだし | キャベツ もやし にら にんにく しょうが しめじ たまねぎ にんじん ねぎ | 578 | 25.5 | 鶏ちゃん焼き |
| 21 | きん | レーズンパン | | ソース焼きそば はるまき | パン あぶら スパゲティ 米粉 はるさめ | 牛乳 かまぼこ ぶたにく あおのり | キャベツ たまねぎ ピーマン もやし にんにく にんじん しょうが しいたけ ほしぶどう | 701 | 25.0 | やきそば |
| 25 | か | コッペパン | | ポークビーンズ れんこんサラダ フルーツヨーグルト | パン じゃがいも あぶら さとう | 牛乳 ぶたにく ヨーグルト だいず おおふくまめ きんときまめ 大豆 大福豆 金時豆 | にんにく たまねぎ えだまめ にんじん しめじ だいこん みかん トマト れんこん 黄桃 バイン | 607 | 23.8 | れんこん |
| 26 | すい | ごはん | | たまごスープ ほうれん草と厚揚げの中華いため | 米 でんぶん じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう | 牛乳 たまご ベーコン ぶたにく あつあげ | たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ にんにく ほうれんそう しょうが | 611 | 23.9 | ほうれんそう |
| 27 | もく | むぎごはん | | さばのしょうが煮 すのもの 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 かつお・こんぶだし | しょうが たまねぎ なめこ きゅうり 大根 にんじん | 615 | 24.0 | なめこ |
| 28 | きん | ハヤシライス | | ごまじゃこサラダ | 米 麦 ごま じゃがいも さとう ごまあぶら | 牛乳 ぶたにく しらす チーズ わかめ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ | 577 | 21.0 | ごま |

☆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。