



# 2月 献立予定表

にしはらそんりつ 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	きゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう (kcal)	ちゅうもく エネルギー たんぱく レーブル	ちゅうじ 注目してほしい 食材・料理
					きいろ	あか	みどり			
					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			
<p>☆ 「節分」メニュー 第1弾～恵方巻～ ☆</p>										
3	げつ	セルフ	えほうまき 牛乳	いわしの海みそ煮 すまし汁 ツナサラダ	米 麦	牛乳 いわし ツナ どうふ、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
<p>☆ 「節分」メニュー 第2弾～節分豆～☆</p>										
4	か	セルフ	えほうまき 牛乳	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 だいす 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	えほうまき 牛乳	だいこんサラダ フルーツあんにん	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 だいす チーズ わかめ 大根 コーン 杏仁寒天 みかんパイン 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 にんじん あんこ	640	20.0	キーマカレー
6	もく	むぎごはん	えほうまき 牛乳	肉豆腐 ごま酢あえ	米 麦 さとう こんにゃく あぶら ごま	牛乳 どうふ 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
<p>ちさんちしよう ひ にしはらわらさん 「いちご」 ☆</p>										
7	きん	こくどう	黒糖パン	とりのオーララあえ ワンタンスープ いちご	パン さとう でんぶん じゃがいも あぶら ワンタン 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	えほうまき 牛乳	じゃがいものうま煮 酢みそあえ 手作りりりかけ	米 麦 さとう こんにゃく 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	えほうまき 牛乳	魚のリソースかけ 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	えほうまき 牛乳	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	はくさいキムチ にらもずく たまねぎ にんじん だいこん漬け チンゲンサイ きゅうり キャベツ コーン えだまめ	600	22.6	もずく
14	きん	コッペパン	えほうまき 牛乳	はくさいのクリーム煮 コーンサラダ かぼちゃコロッケ	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 しらす 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	えほうまき 牛乳	大根と豚肉のごまみそ煮 やさいの梅肉あえ きびなごごまフライ	米 麦 さとう さといも こんにゃく あぶら ごま	牛乳 ぶたにく 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	えほうまき 牛乳	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
<p>にしはらわらさん 「西原村」 ☆</p>										
19	すい	あかうし半井	えほうまき 牛乳	かぶのゆず果あえ いりことアーモンド	米 しらたき 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	ふるさとまさんデー
20	もく	みのりごはん	えほうまき 牛乳	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 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	えほうまき 牛乳	ソース焼きそば はるまさき	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	えほうまき 牛乳	ポークビーンズ れんこんサラダ フレーツヨーグルト	パン じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ヨーグルト だいす おおふくろめ さんときまめ 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 パイン	607	23.8	れんこん
26	すい	ごはん	えほうまき 牛乳	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 チングンサイ 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	えほうまき 牛乳	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 だいこん 大根 にんじん	615	24.0	なめこ
28	きん	ハヤシライス	えほうまき 牛乳	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。