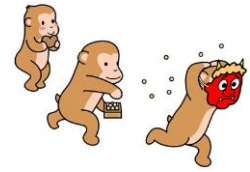




こんだてよていひょう



もくひょう：きせつのはべものについてしよう

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	おもなざいりよう			えいようりよう			ひとくちメモ
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをとのえる	エネルギー(kcal)	たんぱく(%)	しぼう(%)	
節分メニュー											
1	げつ	恵方巻き(セルフ)		小いわし梅の香フライ 豆腐すまし汁 ツナサラダ(マヨ)	米 むぎ あぶら	牛乳 いわし とうふ ツナ のり わかめ	たまねぎ ねぎ にんじん えのきだけ ししいたけ コーン きゅうり	639	26.2	19.9	節分「恵方巻」
2月2日 節分の日											
2	か	ミルクパン		オムレツ・こぼろサラダ ミネストローネ 節分豆	ミルクパン ごあぶら ごま じゃがいも あぶら	牛乳 オムレツ チーズ ウインナー だいず	こぼろ きゅうり コーン にんじん たまねぎ トマト キャベツ パセリ にんにく	613	26.8	25.1	節分「節分豆」
3	ずい	麦ごはん		じゃがいものうま煮 酢みそ和え 小女子の佃煮	米 むぎ さとう こんにやく あぶら じゃがいも	牛乳 さつまあげ とり肉 あつあげ いか 小女子佃煮	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ キャベツ きゅうり	639	28.0	13.7	じゃがいも
4	もく	麦ごはん		さばのソース煮 切干大根の酢の物 なめこ汁	米 むぎ さとう ごま	牛乳 さば とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが 切干だいこん にんじん キャベツ たまねぎ なめこ	662	29.1	20.9	なめこ
5	きん	コッペパン		ソース焼きそば 餃子 黒糖ビーンズ	コッペパン あぶら スパゲティ 黒さとう	牛乳 かまぼこ きょうぎ ぶた肉 だいず 青のり	キャベツ たまねぎ もやし にんにく ビーマン にんじん しょうが	721	27.7	23.6	大豆
2月6日 のりの日											
8	げつ	麦ごはん		大根と豚肉のごまみそ煮 野菜の梅肉和え 一食味付けのり	米 むぎ こんにやく さといも さとう あぶら ごまペースト	牛乳 しらす ぶた肉 あつあげ のり	にんじん こまつな だいこん しょうが キャベツ きゅうり	630	23.3	19.8	のりの日
山西小学校6年生 「ヘルシーメニュー」											
9	か	丸パン		お豆腐ハンバーグ ポイル野菜 春雨ｽｰﾌﾟ・いちご	コッペパン さとう はるさめ	牛乳 かまぼこ とうふハンバーグ	キャベツ にんじん コーン たまねぎ はくさい しょうが しいたけ いちご	582	24.1	18.3	家庭科「給食を考えよう」
10	ずい	麦ごはん		おでん ほうれん草のゴマネズ和え 一食納豆	米 むぎ さといも こんにやく ごま	牛乳 ちくわ しらす とり肉 うずらたまご あつあげ なつとう	だいこん はくさい にんじん ほうれんそう	698	29.3	23.7	ほうれん草
2月14日 バレンタインデー											
12	きん	ミルクパン		ハートのすき焼きうどん みかんサラダ チョコプリン	ミルクパン さとう あぶら うどん	牛乳 牛肉 ゆきとうふ チョコプリン	はくさい ししいたけ ねぎ たまねぎ にんじん みかん キャベツ	708	26.6	25.8	バレンタインデー
15	げつ	麦ごはん		さかなチリソースかけ ワンタンスープ ひじきのナムル	米 むぎ あぶら さとう ワンタン ごま ごまあぶら	牛乳 ホキ かまぼこ ひじき	たまねぎ ビーマン ねぎ にんじん にんにく しょうが チンゲンサイ きくらげ もやし こまつな	706	26.6	16.2	ひじき
16	か	パンパン		ポークビーンズ れんこんサラダ	パンパン じゃがいも さとう あぶら	牛乳 ハム ぶた肉 大豆	にんにく たまねぎ パセリ にんじん しめじ とまと れんこん きゅうり だいこん	643	25.6	21.2	れんこん
地産地消の日 「赤牛」											
17	ずい	牛丼		わかめとツナのごまサラダ 手作りゼリー	米 むぎ しらす あぶら ごま さとう ごま	牛乳 牛肉 ツナ わかめ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ ししいたけ キャベツ みずな きゅうり りんごジュース もも ナタデココ	758	20.6	33.7	赤牛
山西小学校6年生 「免疫力アップ中華料理」											
18	もく	キムチごはん		春巻き 中華スープ コーンサラダ・ムース	米 むぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら はるさめ	牛乳 ぶたにく かまぼこ ムース 春巻き	しょうが キムチ にんじん にら ほうれんそう もやし コーン ねぎ きゅうり キャベツ	712	20.9	25.4	家庭科「給食を考えよう」
ふるさとくまさんデー 「熊本市」											
19	きん	黒糖パン		タイビーエン 旨かコロッケ トマトサラダ	黒糖パン はるさめ あぶら	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うずらたまご うまかコロッケ	きくらげ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ トマト しょうが パセリ	700	25.4	26.8	ふるさとくまさんデー
22	げつ	麦ごはん		ぶりぶり中華いため わかめスープ	米 むぎ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら でんぶん	牛乳 うずらたまご とり肉 わかめ	にんにく にんじん たけのこ ししいたけ しょうが たまねぎ もやし	586	22.1	18.3	しょうが
24	ずい	エッグカレー		チーズとナッツのサラダ フルーツ杏仁	米 むぎ あぶら じゃがいも さとう カシューナッツ	牛乳 ぶたにく チーズ うずらたまご	にんじん たまねぎ りんごピューレ にんにく しょうが キャベツ もも きゅうり みかん パイン 杏仁豆腐	769	23.6	26.2	うずらの卵
コロナウイルスに負けんばい！！熊本市応援メニュー！！ 「天草さくら鯛」											
25	もく	鯛めし		豆腐のすまし汁 れんこんのはきみ揚げ 大根サラダ・ほんかん	米 むぎ ごま あぶら さとう	牛乳 たい とうふ ツナ わかめ	しめじ たまねぎ にんじん きゅうり だいこん れんこん ほんかん	609	27.5	16.9	天草さくら鯛
26	きん	丸パン		魚のピザ焼き あまなつサラダ クラムチャウダー	丸パン さとう あぶら じゃがいも	牛乳 ホキ チーズ あさり ベーコン	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり 甘夏みかん にんじん しめじ パセリ	648	33.2	22.0	クラムチャウダー

※ 献立は予定です。変更する場合があります。