

令和5年度 2月 予定献立表



今月の給食目標：「郷土食や行事食を知ろう／給食の歴史を知ろう」



松川中央小学校

日	主食	牛乳 ・主菜（肉魚卵豆腐のおかず） ・副菜（野菜のおかず） ・汁物（副菜2） ・その他（くだもの、デザートなど）	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		1杯分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
			豚肉、鶏肉、みそ	牛乳、きざみのり	にんじん、ちんげん菜、ほうれん草	玉ねぎ、ほししいたけ、ただけご、長ねぎ、きゃべつ、もやし、ホコーン	ごはん、ピーフン、砂糖	ごま油、米油、エッグケア		
1木	ごはん	豚肉の生姜炒めのりマヨあえ ピーフンスープ	鶏肉、豚肉、みそ	牛乳、きざみのり	にんじん、ちんげん菜、ほうれん草	玉ねぎ、ほししいたけ、ただけご、長ねぎ、きゃべつ、もやし、ホコーン	ごはん、ピーフン、砂糖	ごま油、米油、エッグケア	630 kcal 26.7 g 21.1 g 1.9 g	寒い日が続きます。生姜炒めでのりの中から温まりましょう。
2金	ソフトめん	フライピーズのり風味梅とレモンのさっぱりあえ ナポリタンソース	豚肉、ウインナー、豚レバーチップ、大豆チーズ、大豆	牛乳、あおのり	にんじん、ピーマン	玉ねぎ、きゃべつ、だいこん、レモン果汁	ソフトめん、小麦粉、でん粉、砂糖	米油、大豆バター	629 kcal 25.9 g 19.7 g 1.7 g	明日は節分です。みなさんが幸せになりますようにと願いを込めて大豆を食べます。
5月	ごはん	いわしフライ まめめサラダ 吉野汁	油揚げ、鶏肉、厚揚げ、おから	牛乳	にんじん	だいこん、しめじ、白菜、えだまめ、きゃべつ	ごはん、さといも、でん粉、砂糖	米油、エッグケア	623 kcal 24.3 g 23.0 g 1.8 g	なぜ節分にはいわしを食べるんです？
6火	ごはん	油揚げの肉づめ焼き いそべあえ 根菜のみそ汁	みそ、油揚げ、鶏ひき肉、大豆チーズ	牛乳、無干し、きざみのり	にんじん、こまつな	だいこん、ごぼう、玉ねぎ、長ねぎ、ただけご、きゃべつ	ごはん、さといも、こんにゃく		590 kcal 26.6 g 20.8 g 2.1 g	今日はのりの日。のりを使ったあえものです。
7水	もちむぎごはん	とりねぎ丼の具 もやしのカレーサラダ すいとん	豚肉、ちくわ、鶏肉	牛乳	かぼちゃ、にんじん、こまつな	だいこん、長ねぎ、もやし	もちむぎごはん、すいとん、砂糖	米油	596 kcal 30.7 g 12.8 g 1.8 g	ゆき給食とどけ隊の「長ねぎ」をいただきます。
8木	まるパン	ポークチャップ ごまネーズサラダ オニオンスープ	ベーコン、豚肉、凍り豆腐、だいず	牛乳	にんじん、パセリ	きゃべつ、玉ねぎ、コーン、もやし	コッペパン、砂糖	米油、エッグケア、いりごま	599 kcal 27.2 g 25.6 g 2.6 g	大豆から作られる食品が今日のメニューに選ばれていますよ！
9金	ごはん	さといもクロック わかめ大根のあえもの 冬野菜のすまし汁	豆腐、鶏ひき肉、豚レバーチップ、豆乳クリーム	牛乳、わかめ	にんじん、ほうれん草	えのきたけ、長ねぎ、白菜、玉ねぎ、だいこん、きゃべつ	ごはん、焼きふ、さといも、でん粉、小麦粉、パン粉	米油、ごま油	636 kcal 21.7 g 21.5 g 2.1 g	ゆき給食とどけ隊の「さといも」をいただきます。
13火	もちむぎごはん	厚揚げのごまだれ 野菜の工佐あえ 豚汁	豚肉、豆腐、みそ、生揚げ、かつお節	牛乳、無干し	にんじん	だいこん、ごぼう、長ねぎ、白菜、きゃべつ、もやし	もちむぎごはん、さといも、こんにゃく、砂糖、でん粉	米油、いりごま	633 kcal 25.9 g 22.9 g 2.1 g	無干しだしを味わいましょう。
14水	ごはん	チキンライスの具 ハートのマカロニサラダ ポトフ	ウインナー、鶏肉	牛乳	にんじん、こまつな	きゃべつ、玉ねぎ、だいこん、しめじ、コーン	ごはん、じゃがいも、マカロニ	米油、エッグケア	602 kcal 21.7 g 19.1 g 2.5 g	バレンタイン献立です。
15木	ごはん	みそポテト ひじきの中華あえ とりごぼうスープ	鶏肉、豆腐、みそ、ツナ水煮	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	ごぼう、えのきたけ、だいこん、きゃべつ	ごはん、じゃがいも、小麦粉、砂糖	米油、ねりごま、ごま油	576 kcal 21.5 g 17.0 g 1.9 g	よく噛んで食べよう献立です。
16金	ソフトめん	青菜とコーンのあえもの きつねうどん汁 手作りココアケーキ	鶏肉、油揚げ、豆乳、豆腐	牛乳	にんじん、こまつな、ほうれん草	玉ねぎ、長ねぎ、白菜、コーン	ソフトめん、ホットケーキミックス、粉糖	大豆バター、いりごま	615 kcal 26.3 g 15.3 g 2.4 g	ソフトめんってどんな麺？
19月	ごはん	いかのかりん揚げ 塩昆布あえ とさん汁	豚肉、みそ、いか	牛乳、塩昆布	にんじん、こまつな	もやし、コーン、玉ねぎ、きゃべつ	ごはん、じゃがいも、でん粉	米油	589 kcal 28.6 g 17.3 g 2.2 g	2月の食育の日。「よく噛んで食べよう」献立です。
20火	ごはん	レバニラ もやしのナムル ワタンスープ	豚肉、豚レバー	牛乳	にんじん、にら、こまつな	玉ねぎ、白菜、長ねぎ、もやし、だいこん	ごはん、ワタン、米粉、でん粉、砂糖	米油、ごま油、いりごま	603 kcal 26.0 g 15.8 g 1.9 g	よく噛むことを意識してほしいメニューです。
21水	もちむぎごはん	かみかみサラダ 煮込みおでん くだもの	厚揚げ、ちくわ、粗挽つくね、ミニさきいか	牛乳、こんぶ	にんじん、こまつな	だいこん、切干しだいこん、きゃべつ、いよかん	もちむぎごはん、こんにゃく、砂糖	エッグケア、ごま油	588 kcal 21.2 g 18.5 g 1.7 g	22日はおでんの日。21日早くいただきます。
22木	バターロール	とり肉のトマト煮 ダイコンサラダ かぼちゃのトロトロスープ	鶏肉、豆乳クリーム	牛乳、きざみのり	かぼちゃ、パセリ、にんじん、カットトマト、こまつな	玉ねぎ、クリームコーン、だいこん、コーン	コッペパン、砂糖	バター、米油	603 kcal 30.7 g 19.1 g 2.7 g	かぼちゃをたっぷり使ったスープです。
26月	ごはん	キムタクごはんの具 ごぼうサラダ まわかめのスープ	豆腐、鶏肉、豚肉	牛乳、まわかめ	にんじん、こまつな	長ねぎ、白菜、つぼ漬けはくさい、キムチ、もやし、ごぼう、きゃべつ	ごはん、でん粉、砂糖	ごま油、エッグケア	582 kcal 24.2 g 20.7 g 2.2 g	よく噛んで食べよう献立です。
27火	ごはん	さといもとり肉のピリ辛 梅かつおあえ 大根と春菊のスープ	豚肉、鶏肉、かつお節	牛乳	にんじん、こまつな	だいこん、コーン、白菜、もやし、ねりうめ	ごはん、はるさめ、さといも、でん粉、砂糖	ごま油、米油	576 kcal 23.8 g 15.8 g 2.2 g	春雨は何から作られているか知っていますか？
28水	もちむぎごはん	厚揚げのきめ煮 福神あえ 豚肉ともやしのスープ	豚肉、厚揚げ、鶏ひき肉	牛乳	にんじん、ちんげん菜、こねぎ	もやし、きゃべつ、だいこん、福神漬	もちむぎごはん、砂糖	米油	570 kcal 25.2 g 19.0 g 2.1 g	大豆から作られる食品が今日のメニューに選ばれていますよ！
29木	ごはん	にんじんしりしり すき焼き煮 手作りオレンジゼリー	豚肉、焼き豆腐、ツナ水煮	牛乳、アガー	にんじん、にら	玉ねぎ、長ねぎ、しめじ、コーン、オレンジジュース	ごはん、しらたき、砂糖	米油	609 kcal 25.4 g 16.4 g 1.7 g	手作りデザートを味わおう。福神は長野県の郷土食です。

献立は都合により変更になることがあります。

※栄養価の基準はエネルギー650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 食塩相当量2.0g未満です。