



日	主食	牛乳	おかず	赤の食品		黄の食品		緑の食品		一口メモ	1人ばく質 たんぱく質 脂質 食塩相当量
				主に体をつくるものになる タンパク質	無機質	主にエネルギーのもとになる 炭水化物	脂質	主に体の調子を整えるものになる カロテン	ビタミンC		
1木	ご飯(半つき米) 節分献立	○	いわしのかば焼き 呉汁 果物	いわし 油あげ 大豆 赤みそ 白みそ	牛乳	米 どんぶ ん 三温糖 里芋	なたね油	にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ いよかん	2月3日は節分です。 いわしの頭を終の枝 に刺して軒につるし たり、豆まきをしたりし て無病息災を願いま す。	606 kcal 26.4 g 20.0 g 1.7 g
2金	五穀ご飯	○	あんかけ五目卵焼き 野菜のごま酢あえ 飛鳥汁	たまご 豚ひき肉 豚も肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	米 五穀米 どんぶ ん じゃがいも	なたね油 白ごま	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう 長ねぎ もやし 大根	飛鳥汁は、牛乳 が入ってマイルド な味です。	590 kcal 26.6 g 19.5 g 1.9 g
5月	ご飯(半つき米)	○	さばの幽庵焼き チーズとひじきのサラダ 根菜のごま汁	さば ツナ缶 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 ひじき チーズ ヨーグルト	米 じゃがいも	なたね油 エッグケア マヨネーズ 白ごま	にんじん	ゆず きゃべつ ホールコーン ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	幽庵焼きとは酒と醤油 をいり混ぜた調味 液に、ゆずやすだちなど を加え、魚や肉を漬け 込んで焼く料理です。	606 kcal 30.7 g 23.0 g 2.0 g
6火	麦ごはん	○	モズク丼の具 大学芋 豆腐と大根のみそ汁	豚ひき肉 大豆 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 もずく	米 押し麦 三温糖 水あめ どんぶ ん さつまいも 上白糖	なたね油 黒ごま	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ ホールコーン 大根 長ねぎ	もずくのねばね ばはパワーで体の 免疫力をアップ させましょう。	633 kcal 21.3 g 17.9 g 1.9 g
7水	手作りビスキュイパン	○	ポトフ 果物	たまご フランクフルト 豚も肉 いんげん豆	牛乳	国産小麦の 丸パン 小麦粉 上白糖 じゃがいも	なたね油 バター	にんじん	にんにく セロリー 玉ねぎ きゃべつ はるか	はるかは日向夏か ら突然変異したもの です。見た目はすっぱ そうですが、さわやか な甘みの相乗です。	606 kcal 23.5 g 22.1 g 2.0 g
8木	スパゲティ	○	ミートソース 揚げじゃがサラダ	ベーコン 豚ひき肉 豚レバー	牛乳 粉チーズ	スパゲティ 上白糖 じゃがいも	なたね油	にんじん トマト パセリ	にんにく セロリー 玉ねぎ きゃべつ もやし	水を一切使わ ず、玉ねぎの水 分だけで、じっく り2時間煮込み ます。	610 kcal 25.1 g 20.8 g 1.6 g
9金	みたま 石川県の料理	○	いかの七味焼き あいまぜ めった汁	黒豆 いか 油揚げ ちくわ 豚も肉 白みそ	牛乳	米 もち米 三温糖 さつまいも こんにゃく	なたね油 白ごま	にんじん 小松菜	しょうが 大根 れんこん ごぼう しめじ 長ねぎ	みたまは、黒豆とちくわ を蒸したおこわのこと です。そのたろろとした もや大根、人参といった根 菜類を使った具だくさんの 献立のことです。	608 kcal 30.3 g 16.0 g 2.0 g
13火	ご飯	○	照り焼き豆腐ハンバーグ きゃべつとわかめのサラダ きのこ汁	鶏むね肉 豚ひき肉 押し豆腐 たまご 赤みそ	牛乳 わかめ	米 上白糖 パン粉 三温糖 どんぶ ん こんにゃく	なたね油 ごま油	にんじん ほうれん草	長ねぎ しょうが きゃべつ もやし ホールコーン 玉ねぎ ごぼう 大根 maidake えのきたけ しめじ	鶏むね肉と豆腐で 作るハンバーグは、 たんぱく質に照り 焼きのタレでコクを つけます。	562 kcal 25.8 g 16.8 g 1.9 g
14水	ご飯 バレンタイン献立	○	ハヤシライス 冬野菜サラダ 米粉のココアケーキ	豚も肉 たまご 絹ごし豆腐	牛乳	米 小麦粉 三温糖 上新粉 上白糖 どんぶ ん	なたね油 バター	にんじん ほうれん草	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しょうが 白菜 かぶ	給食室からバレ ンタインのコア ケーキをプレゼ ントをします。	669 kcal 23.8 g 19.4 g 1.7 g
15木	ご飯(半つき米)	○	ししゃもの南部焼 ごぼうと大豆の甘辛揚げ かきたま汁	大豆 たまご 絹ごし豆腐	牛乳 ししゃも ちりめんじゃ こ	米 どんぶ ん 上白糖	なたね油 黒ごま 白ごま		ごぼうと大豆を 油で揚げ、甘 辛く味付けしま す。人気メニュー です。	624 kcal 28.8 g 23.5 g 1.8 g	
16金	麦ごはん	○	大根カレーライス 白菜のフレンチサラダ 学校の夏ミカンゼリー	鶏も肉	牛乳 アガー	米 押し麦 じゃがいも 小麦粉 三温糖 上白糖	なたね油 バター	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 大根 りんご 白菜 ホールコーン オレンジジュース 夏ミカン みかん缶	学校の夏ミカン がたくさんとした ので、今年もゼ リーを作ります。	618 kcal 18.8 g 17.0 g 1.9 g
19月	ご飯(半つき米)	○	ビーンズナゲット 五目きんぴら 果物	大豆 たまご 押し豆腐 鶏も肉 豚も肉	牛乳	米 三温糖 じゃがいも どんぶ ん こんにゃく	なたね油	にんじん	玉ねぎ ごぼう れんこん 清見オレンジ	大豆と豆腐、鶏 ひき肉を成形し、 油で揚げたナ ゲットです。	562 kcal 20.7 g 16.6 g 0.9 g
20火	ご飯(半つき米) 北海道八雲町のホタテ給食	○	梅茶漬けの汁 ホタテのバターじょうゆ焼き 生揚げの中華煮	ホタテ貝柱 豚も肉 生揚げ	牛乳 刻みのり	米 上白糖 どんぶ ん	なたね油 白ごま バター ごま油	にんじん 小ねぎ	梅干し しょうが 玉ねぎ 大根 白菜	北海道八雲町から、無 償でホタテを提供 していただきました。あり がたく味わって食べ ることで、日本の水産業 を応援しようと思いま す。	596 kcal 32.9 g 20.4 g 1.7 g
21水	黒砂糖パン	○	給食委員会考案 プロッコリーのチーズ焼き かぼちゃシチュー	ウインナー 鶏むね肉	牛乳 生クリーム チーズ	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉	なたね油 バター	にんじん プロッコリー パセリ かぼちゃ さやんげん	給食委員会がプ ロッコリーをメイ ンにした献立を 考えました。	623 kcal 25.4 g 24.8 g 1.9 g	
22木	かうどん	○	かうどんのもちきんちやく さめと野菜の変わりみそあえ	豚も肉 油揚げ もつかざめ 赤みそ	牛乳	うどん もち スパゲティ 三温糖 上白糖 じゃがいも どんぶ ん	なたね油	にんじん 小松菜 プロッコリー	油あげに丸餅を入 れ、スパゲティで口を 止め、甘辛く煮つけ もち中華です。それだ けてもおいしいです。	626 kcal 30.6 g 22.7 g 2.3 g	
26月	ご飯(半つき米) 新潟県の料理	○	焼き漬け きゃべつのごまあえ スキー汁	鮭 豚も肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	米 三温糖 さつまいも こんにゃく	なたね油 黒ごま 白すりごま	にんじん	きゃべつ もやし ごぼう 大根 しめじ 長ねぎ	焼いたサケを湯やみ りなどを合わせた醤油 だれに漬けたと料理 。スキー汁はスキー訓練 の時に使われた、さつ まいのようなものです。	581 kcal 29.8 g 14.5 g 2.2 g
27火	ごまハニー 胚芽トースト	○	給食委員会考案 長沢山トマトとカブの煮込み のりサラダ	豚肩肉 いんげん豆	牛乳 粉チーズ 刻みのり	胚芽パン はちみつ じゃがいも 三温糖	なたね油 ソフトマーガリン ごま油 白ごま	にんじん かぶの葉	にんにく セロリー もやし 玉ねぎ かぶ きゃべつ きゅうり	給食委員会 をメインにした 献立を考えまし た。煮込み料理 は体を温めます。	617 kcal 24.7 g 27.7 g 2.0 g
28水	ご飯 韓国の料理	○	クッパの汁 チヂミ フルーツポンチ	鶏も肉 たまご いか	牛乳	米 小麦粉 三温糖 上白糖	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん ほうれん草 にら	にんにく 干しいたけ しょうが 白菜キムチ 長ねぎ みかん缶 パイン缶 りんご缶 レモン果汁	クッパは「スープ ご飯」を意味し、韓 国で昔から食べら れている伝統的な 料理です。	618 kcal 22.0 g 14.2 g 1.7 g
29木	ごまご飯	○	白いんげん豆のコロッケ ゆでやさいのカレードレッシングあえ 果物	豚ひき肉 白いんげん豆 たまご	牛乳	米 上白糖 じゃがいも 小麦粉 生パン粉 ソフトパン粉	なたね油 黒ごま 白ごま	にんじん 青梗菜	玉ねぎ きゃべつ 不知火	みんな大好きコ ロッケ。大量のコ ロッケをサクサク に揚げるのは至 難の業です。	606 kcal 18.4 g 20.6 g 1.2 g

※ 天候、市場状況により、献立、食材が変更することがあります

給食だよりQRコード  
毎日の給食・畑のプロジェクト・レシピを見ることができます。

2月の給食目標  
マナーを考えて食事をしよう

今月の地場産物 長ねぎ  
和泉小学校 609 kcal  
学校給食摂取基準 2月平均値 25.6 g  
19.9 g  
(中学年) 1.8 g