

令和6年度 2月分学校給食献立表

《2月のきゅうしょくもくひょう： 寒さに負けない じょうぶな体を作ろう 》

岩国市立灘小学校

節分献立

日	曜日	種類	献立名	おもなざいりょう				栄養価 エネルギー・kcal 食塩 g	家庭でとってほしい食品		
				あかいろの食品 (おもに体をつくるもとになる)	みどりの食品 (おもに体の調子を整えるもとになる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	その他の食品				
3	月	主食	ごはん			こめ		664	果物		
		主菜	くじらのたつたあげ	くじら		あぶら でんぷん					
		副菜	いわしだんごじる	いわしだんご とうふ わかめ みそ	えのきだけ こまつな だいこん	こんぶ	2.0				
		飲み物	せつぶんまめ	だいず		さとう					
4	火	主食	ごはん			こめ		600	小魚		
		主菜	ハヤシシチュー	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも あぶら さとう	トマトピューレ クチャップ				
		副菜	れんこんサラダ	ハム	れんこん きゅうり	ごま マヨネーズ	しょうゆ	1.6			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
5	水	主食	パン			パン		593	海藻		
		主菜	ブレーンオムレツ	たまご		さとう でんぷん	しお				
		副菜	こまつなとうもろこしのソテー	ベーコン	こまつな もやし とうもろこし	あぶら	しお こしょう しょうゆ				
		副菜	カレーミルクスープ	ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう にんじん	じゃがいも あぶら	カレーこし しょうゆ	2.4			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		6年2組献立「旬の食材を使った給食を食べよう」									
		6	木	主食	れんこんいりちらしずし	あぶらあげ たまご えび ちくわ	れんこん にんじん しいたけ	こめ あぶら さとう	す しょうゆ	611	豆類
				主菜	ふゆのしゅんのしょくざいをつかったなベ	とりにく タラ とうふ	はくさい だいこん にんじん	さつまいも	こんぶ しょうゆ しお		
副菜	ツナとブロッコリーのサラダ			ツナみず	ブロッコリー キャベツ とうもろこし	マヨネーズ さとう	しょうゆ	2.4			
飲み物	みかん			みかん							
7	金	主食	パン			パン		592	きのこ類		
		主菜	さつまいものシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな	さつまいも あぶら バター こむぎこ	しお こしょう				
		副菜	はなっこりーのソテー	ベーコン	はなっこりー キャベツ とうもろこし	あぶら	しお こしょう しょうゆ	2.4			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
10	月	主食	ごはん			こめ		607	果物		
		主菜	だいずいりとりそぼろ	とりにく たまご だいず	えだまめ たまねぎ にんじん しょうが	さとう	しょうゆ みりん				
		副菜	とんじる	ぶたにく なまあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ	さといも こんにゃく	にぼし	1.7			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
12	水	主食	まるパン			パン		603	いも類		
		主菜	ハンバーグのケチャップに	ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう でんぷん	しお クチャップ ウスターソース				
		副菜	ゆでやさ		キャベツ ほうれんそう		しお				
		副菜	とうふのスープ	とうふ ベーコン	にんじん えのきだけ ほうれんそう もやし しいたけ		しお しょうゆ こしょう	2.8			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		6年1組献立「旬の食材を食べて健康な冬生活を」									
		13	木	主食	れんこんのませこみごはん	とりにく	れんこん にんじん ごぼう しいたけ	こめ あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん	597	乳製品
				主菜	ぶりのてりやき	ぶり		さとう	しょうゆ みりん		
副菜	ウィンターみそスープ			とうふ みそ	はくさい にんじん くら えのきだけ ゆずかじゅう	じゃがいも	こんぶ かつおぶし	2.2			
飲み物	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう							
14	金	主食	パン			パン		593	果物		
		主菜	チキンカツ	とりにく		パンこ あぶら	しお				
		副菜	えだまめとひじきのサラダ	ひじき ツナみず	えだまめ きゅうり	さとう ごまあぶら マヨネーズ	しょうゆ	2.5			
		副菜	はるさめスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう	はるさめ	しょうゆ しお こしょう				
17	月	主食	むぎごはん			こめ むぎ		623	小魚		
		主菜	チキンカレーシチュー	とりにく しろはなまめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	じゃがいも あぶら バター こむぎこ はちみつ	しょうゆ しょうゆ しお				
		副菜	ほうれんそうとベーコンのソテー	ベーコン	ほうれんそう もやし とうもろこし	あぶら	しお こしょう しょうゆ	1.6			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
18	火	主食	ごはん			こめ		631	乳製品		
		主菜	チキンチキンごぼろ	とりにく	ごぼろ えだまめ	でんぷん あぶら さとう	しょうゆ みりん				
		副菜	かきたまじる	とうふ たまご	にんじん こまつな えのきだけ ねぎ	でんぷん	しょうゆ しお かつおぶし こんぶ	1.6			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
19	水	主食	パン チョコパテ			パン チョコパテ		607	海藻		
		主菜	ぶたにくのガーリックいため	ぶたにく なまあげ	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう				
		副菜	よくばりスープ	ベーコン えび ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ マッシュルーム	じゃがいも	しお こしょう	1.9			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
20	木	主食	ごはん			こめ		633	果物		
		主菜	いわしのうめに	いわし	うめ	さとう でんぷん	みりん しょうゆ しお				
		主菜	けんちょう	とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ	さといも こんにゃく さとう あぶら	しょうゆ みりん さけ しお				
		副菜	こまあえ		ほうれんそう もやし	ごま さとう	しょうゆ	1.5			
21	金	主食	パン			パン		625	種実類		
		主菜	ミートボールのケチャップに	ミートボール	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム とうもろこし トマト	じゃがいも あぶら さとう	しお こしょう クチャップ ウスターソース				
		副菜	ひじきのマリネ	ひじき ハム チーズ	だいこん きゅうり	あぶら さとう	す しょうゆ しお	2.8			
		デザート	とうにゅういちごパンナコッタ	とうにゅう	いちごかじゅう	さとう					
25	火	主食	ごはん			こめ		626	種実類		
		主菜	ごもくうどん	とりにく あぶらあげ	こまつな にんじん ねぎ	うどん さとう	しょうゆ かつおぶし こんぶ みりん				
		主菜	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		あぶら でんぷん さとう	しお				
		副菜	はくさいのおかかあえ	かつおぶし	はくさい ほうれんそう	さとう	しょうゆ	2.1			
26	水	主食	こくとうパン			こくとうパン		601	きのこ類		
		主菜	ポトフ	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん かぶ キャベツ	じゃがいも	しお しょうゆ				
		副菜	きりぼしだいこんのナポリタンふう	ベーコン	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ピーマン	あぶら さとう	クチャップ ウスターソース しお	2.6			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
27	木	主食	ごはん			こめ		581	いも類		
		主菜	ぶたキムチ	ぶたにく	はくさいキムチ キャベツ たまねぎ にんじん くら	ごま ごまあぶら	しょうゆ しお みりん				
		副菜	すいぎょうざスープ	すいぎょうざ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ しいたけ		しょうゆ しお こしょう				
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.6			
28	金	主食	パン			パン		619	海藻		
		主菜	チキンとマカロニのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう	マカロニ あぶら なまクリーム バター こむぎこ	しお こしょう				
		副菜	こまつなサラダ	ツナみず	こまつな きゅうり キャベツ レモンかじゅう	あぶら さとう	す しょうゆ しお こしょう				
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2			