



2月の献立表

大崎市立鳴子小学校

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	喫食 学年
3月	ごはん 節分献立の日	いわしのみそ煮 だいこんの中華和え 厚揚げのみそ汁 福豆	牛乳, いわし ハム, 厚揚げ みそ, 大豆	米, 三温糖 ごま油 ごま じゃがいも	だいこん, きゅうり にんじん, えだまめ こまつな, ねぎ	601 kcal 24.6 g 20.4 g 2.1 g	全学年
4月	ナポリタン	野菜のコンソメスープ フレンドヨーグルト	牛乳 ウィンナー ベーコン	スパゲッティ オリーブ油 バター じゃがいも	玉ねぎ, にんじん ピーマン, エリンギ トマト, はくさい しいたけ, しめじ	620 kcal 23.7 g 19.0 g 2.3 g	全学年
5月	ごはん	豚肉のアップルソースがけ すき昆布の煮物 おくずがけ	牛乳, 豚肉 さつまいも揚げ, 豆腐 こんぶ	米, ごま油 こんにやく 三温糖 うーめん かたくり粉	りんご, しょうが えだまめ, にんじん もやし, だいこん きぬさや, しいたけ ねぎ	605 kcal 25.2 g 20.1 g 2.1 g	全学年
6月	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2>校内スキー大会(弁当の日)</h2> <p>※中止でもお弁当です。よろしくお願ひします。</p> </div> </div>						
7月	ごはん	揚げ焼売 ホイコーロー わかめのみそ汁	牛乳, 豚肉 油揚げ みそ わかめ	米, 大豆油 ごま油 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	キャベツ, ピーマン にんじん, ねぎ にんにく, だいこん	629 kcal 25.7 g 22.9 g 2.2 g	全学年
10月	ごはん	さばの塩焼き こまつなのおひたし すいとん汁	牛乳, さば かつお節 鶏肉 油揚げ	米, 小麦粉	こまつな, もやし にんじん, だいこん はくさい, ねぎ ごぼう, しいたけ	600 kcal 27.3 g 20.3 g 1.5 g	全学年
11月	<h2>建国記念の日</h2>						
12月	ごはん	鶏肉の照り焼き きりぼしだいこんの煮物 じゃがいものみそ汁	牛乳, 鶏肉 油揚げ ちくわ 豆腐, みそ わかめ	米, 三温糖 こんにやく じゃがいも	しょうが, だいこん にんじん, しいたけ きぬさや, ねぎ	600 kcal 25.9 g 20.7 g 2.1 g	全学年
13月	きむたく ごはん	男爵いものコロッケ えだまめ入りサラダ せりのすまし汁	牛乳, 豚肉 豆腐	米, ごま油 三温糖 じゃがいも 大豆油 米油 はるさめ	にんじん, はくさい だいこん, にら えだまめ, キャベツ きゅうり, せり しめじ	602 kcal 18.5 g 19.9 g 2.1 g	3学年 4学年 5学年 6学年
14月	ごはん	肉団子 わかめのツナ和え みそスープ チョコプリン	牛乳, 豚肉 なると みそ わかめ	米, 三温糖, ごま油	きゅうり, だいこん にんじん, キャベツ 玉ねぎ, しいたけ にら	630 kcal 23.3 g 19.9 g 2.6 g	全学年




毎日牛乳がつかます。




魚の小骨に気をつけましょう。

2月の献立表

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	喫食 学年
17 月	 振替休業日（閉校式） 						
18 火	ココアパン パンの日	オムレツ みずなとだいこんの しゃきしゃきサラダ オニオンスープ	牛乳, 玉子 ウィンナー	ココアパン マカロニ	だいこん, えだまめ きゅうり, にんじん みずな, 玉ねぎ しめじ, チンゲン菜 しょうが	601 kcal 23.9 g 24.7 g 2.5 g	全学年
19 水	ごはん 市統一献立 (汁物)の日	チキンハンバーグ まめやしの煮物 冬のうまみたっぷり 大崎みそシチュー	牛乳 さつまいも揚げ 鶏肉, 豚肉 チーズ みそ	米 こんにやく 三温糖 じゃがいも サラダ油	だいずもやし にんじん, きぬさや 玉ねぎ, しめじ はくさい	637 kcal 27.4 g 22.5 g 3.4 g	全学年
20 木	キーマ カレー	ハムと海藻のサラダ オレンジ	牛乳, 鶏肉 大豆, ハム わかめ	米 じゃがいも オリーブ油	にんじん, 玉ねぎ にんにく, しょうが キャベツ, きゅうり みずな, オレンジ とうもろこし	658 kcal 23.5 g 20.5 g 3.1 g	全学年
21 金	ごはん	鶏肉のから揚げ チンゲン菜のソテー かきたま汁	牛乳, 鶏肉 ハム, 豆腐 玉子	米 かたくり粉 大豆油 バター	しょうが, もやし チンゲン菜 エリンギ, 玉ねぎ とうもろこし しいたけ, にんじん こまつな	604 kcal 27.8 g 19.2 g 2.0 g	全学年
24 月	振替休日（天皇誕生日）						
25 火	ごはん	五目厚焼き玉子 チンジャオロースー なすのみそ汁 バナナ	牛乳, 玉子 豚肉, 豆腐 油揚げ みそ	米, 三温糖 ごま油 かたくり粉	たけのこ, ピーマン 赤ピーマン, なす にんじん, ねぎ バナナ	614 kcal 25.1 g 19.3 g 2.3 g	全学年
26 水	ごはん	銀さけのフライ マカロニサラダ きのこスープ	牛乳, 銀さけ ハム, 豚肉	米, 大豆油 マカロニ フレンチド レッシング 三温糖	えだまめ, にんじん とうもろこし はくさい, しめじ えのきたけ, ねぎ	643 kcal 24.2 g 22.0 g 1.8 g	全学年
27 木	そばろ ごはん	みずなと笹かまのおひたし ひきな汁	牛乳, 鶏肉 玉子 かまぼこ かつお節 油揚げ, みそ	米, 三温糖	にんじん, しょうが えだまめ, みずな もやし, キャベツ だいこん, こまつな	601 kcal 30.3 g 18.9 g 2.4 g	全学年
28 金	ごはん	おからメンチカツ ちくわとわかめの中華サラダ あぶら麩のみそ汁	牛乳, おから ちくわ, 豆腐 みそ, 豚肉 わかめ	米, 大豆油 ごま油 三温糖 あぶら麩 じゃがいも	もやし, にんじん きゅうり, こまつな ねぎ	600 kcal 20.1 g 19.5 g 2.3 g	全学年

 毎日牛乳がつかます。

 魚の小骨に気をつけましょう。