



★ 2月のよていこんだてひょう ★

大崎市立西古川小学校 給食室

今月の給食目標			あか	き	みどり	1食あたりの 栄養価
たのしい食事をしよう			ち ほね 血や骨をつくる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだ ちようし 体の調子をととのえる	エネルギー タンパク質 塩分量
日 曜	主食 牛乳	献立名(こんだてめい)	材料名(ざいりようめい)			
1/金	うどん 牛乳 「節分行事食」	せつぶんうどん あじつけもちいなり ジャコとまめのサラダ てづくり豆乳(とうにゅう)プリン	牛乳 かまぼこ いわしつみれ しらすぼし だいず あぶらあげ 豆乳	うどん 米あぶら さとう もち 生クリーム	にんじん はくさい ねぎ ほうれんそう しいたけ キャベツ きゅうり	616kcal 24.8g 3.3g
4/月	ごはん 牛乳	いかのてんぷら(しょうゆ) ぶたバラだいこん わかめじる いよかん	牛乳 いか ぶたにく	こめ 米あぶら まめふ さとう じゃがいも	にんじん だいこん いんげん こんにゃく ほうれんそう はくさい わかめ いよかん	709kcal 26.4g 3.3g
5/火	ちゅうかめん 牛乳 「1日入学」	ソースやきそば アメリカンドッグ(ケチャップ) もずくスープ みかんヨーグルト	牛乳 ぶたにく たまご ヨーグルト	アメリカンドッグ 米あぶら	にんじん もやし キャベツ ピーマン ほうれんそう たまねぎ もずく	671kcal 25.1g 3.2g
6/水	まるパン 牛乳	ハンバーグ コーンポテト はるさめスープ パナナ	牛乳 ハンバーグ とりにく	パン 米あぶら さとう じゃがいも はるさめ バター	にんじん たまねぎ パセリ コーン はくさい つぼみな しいたけ パナナ	702kcal 25.8g 2.8g
7/木	ごはん 牛乳	とりのからあげ2こ きりぼしだいこんカレーいり はくさいのみそじる りんご	牛乳 とりにく あぶらあげ	こめ 米あぶら さとう じゃがいも あぶらふ	にんじん まめもやし ごぼう きりぼしだいこん いんげん ほうれんそう はくさい りんご	767kcal 31.4g 3.0g
8/金	ちゅうかめん 牛乳	わかめラーメン ささかまいそべあげ こんにゃくのサラダ てづくりフルーツゼリー	牛乳 ぶたにく なると ちくわ ささかまぼこ	ちゅうかめん 米あぶら さとう マヨネーズ	にんじん つぼみな キャベツ コーン ねぎ わかめ ごぼう きゅうり れんこん	632kcal 25.6g 3.3g
12/火	ごはん 牛乳 「ステーキ給食」	★ビーフステーキおろしソース★ キャベツのおかかあえ はくさいスープ きよみオレンジ	牛乳 ぎゅうにく	こめ 米あぶら さとう	にんじん ほうれんそう まめもやし りんご だいこん キャベツ はくさい パセリ コーン オレンジ	744kcal 22.3g 2.4g
13/水	チョコチップパン 牛乳	タンドリーチキン チャプチェ みそワナンスープ りんご	牛乳 とりにく ヨーグルト ぶたにく	パン 米あぶら さとう はるさめ ワナタン	にんじん ほうれんそう もやし パプリカ しいたけ はくさい つぼみな きくらげ りんご	634kcal 26.8g 2.8g
14/木	ごはん 牛乳 「バレンタイン行事食」	中華飯(ちゅうかはん) ハートのメンチカツ(ソース) ほうれんそうのナムル チョコプリン	牛乳 ぶたにく メンチカツ かまぼこ うずらのたまご	こめ 米あぶら さとう でんぷん 生クリーム	にんじん まめもやし キャベツ ほうれんそう ぜんまい きくらげ はくさい つぼみな ヤングコーン	794kcal 25.2g 2.6g
15/金	うどん 牛乳	カレーうどん てづくりみそむしパン りっちゃんサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく なると ハム ヨーグルト	うどん 米あぶら さとう こむぎこ	にんじん はくさい つぼみな キャベツ きゅうり コーン	723kcal 23.3g 3.4g
18/月	ごはん 牛乳	カレーのたつたあげ にくじゃが なめこじる きよみオレンジ	牛乳 カレイ ぶたにく とうふ	こめ 米あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく なめこ はくさい ほうれんそう オレンジ	694kcal 27.9g 3.2g
19/火	ふゆみずたんぽこ 牛乳 「地場産給食の日」	あじのしおこうじやき ひじきのにつけ りんご おおさきだいすきすきやきに	牛乳 あじ あぶらあげ だいず ぶたにく とうふ	こめ 米あぶら さとう	にんじん ごぼう いんげん ひじき キャベツ はくさい つぼみな しいたけ ねぎ りんご	706kcal 31.2g 2.6g
20/水	こめこパン 牛乳	ピザポテトはるまき ツナとわかめのマヨサラダ うーめんじる パナナ	牛乳 ツナ あぶらあげ かまぼこ チーズ	パン 米あぶら さとう そうめん マヨネーズ	にんじん きゅうり たまねぎ わかめ ねぎ ほうれんそう しいたけ パナナ	605kcal 22.3g 3.1g
21/木	ごはん 牛乳	あじつけたまご じばやさいのいそべあえ だいずのカレー いよかん	牛乳 たまご だいず ぶたにく	こめ 米あぶら さとう じゃがいも バター	にんじん キャベツ つぼみな まめもやし たまねぎ コーン えだまめ いよかん	811kcal 27.2g 3.2g
22/金	ちゅうかめん 牛乳 「学習参観日」	ふゆやさいのみそラーメン チーズハムカツ キャベツのピーナツあえ てづくりあおりんごゼリー	牛乳 ぶたにく なると ハム チーズ	ちゅうかめん さとう 米あぶら パンこ	にんじん キャベツ つぼみな はくさい きくらげ コーン ほうれんそう まめもやし	580al 26.5g 3.0g
25/月	ごはん 牛乳	パリパリはるまき ほうれんそうのごまあえ マーボーどうふ きよみオレンジ	牛乳 ぶたにく とうふ	こめ 米あぶら さとう でんぷん はるまき	にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ しいたけ にら ねぎ オレンジ	760kcal 26.5g 2.3g
26/火	ごはん 牛乳	さんまのかばやき きんぴらごぼう とんじる りんご	牛乳 さんま さつまあげ ぶたにく	こめ 米あぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう いんげん れんこん こんにゃく はくさい ねぎ りんご	767kcal 26.5g 3.1g
27/水	ツイストパン 牛乳	うずらのたまごくしフライ(ソース) ポテトサラダ ワナタンたまごスープ きよみオレンジ	牛乳 チーズ うずらのたまご たまご	パン 米あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ ワナタン	にんじん きゅうり たまねぎ コーン はくさい ほうれんそう しいたけ オレンジ	672kcal 24.8g 2.1g
28/木	ごはん 牛乳	ぶたのしょうがやき はくさいのにびたし みそけんちんじる パナナ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ しみどうふ	こめ 米あぶら さとう はるさめ じゃがいも	にんじん つぼみな はくさい だいこん ねぎ パナナ	755kcal 27.1g 3.3g

＜今月の西古川の食材＞

★給食食材等の都合により、一部メニューを変更することがあります。

ほうれんそう・キャベツ・はくさい・しいたけ・つぼみな

●12日(火)は「ステーキ給食」を実施予定です。地元西古川のおいしい牛肉が給食に出ます。

