



2月 よていこんだてひょう

給食前には、手をよく洗いましょう！

日	曜日	こんだてめい		あか	みどり		きいろ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
		しゅしょく	デザート	ちやくをつくる	からだのちょうしをととのえる		ねつやちからになる				
		はし・スプーン・ランチマットもってきてね			いろいろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの					
1	水	やきそば せわりパン	だいずとチキンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ えだまめ きゅうり	ちゅうかめん あぶら パン さとう ごまあぶら	591	26.4	20.3	2.7
2	木	むぎごはん	ハヤシライス かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム かいそう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま	644	20.2	22.5	2.5
3	金	ごはん	いわしのうめに けんちんじる ごまマヨネーズあえ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう いわし ちくわ とうふ かまほこ だいず	にんじん こまつな	だいこん ごぼう こんにゃく じょうしゅうねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん さといも ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	626	25.9	22.1	2.6
6	月	きなこあげパン	カレーワンタンスープ コーンサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	にんじん にら	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	パン あぶら さとう ワンタン ドレッシング	628	24.4	24.9	3.0
7	火	わかめごはん	にくじゃが こざかなサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく なまあげ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ しらたき えだまめ キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	612	25.9	19.2	2.7
8	水	ジャージャーめん (パックめん) マーラーカオ	うめとチキンの さっぱりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく		じょうしゅうねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり キャベツ あきまのうめ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら マーラーカオ ドレッシング	631	29.5	23.8	2.8
9	木	ごはん ふりかけ	ごもくにまめ きりぼしだいこんのごまあえ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく さつまあげ こんぶ みそ	にんじん こまつな	えだまめ こんにゃく きりぼしだいこん キャベツ	ごはん さとう じゃがいも あぶら ごま	613	26.3	18.7	2.0
10	金	ごはん	シュウマイ なまあげのオイスターいため いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ のり	チンゲンサイ にんじん こまつな	しょうが じょうしゅうねぎ はくさい たけのこ もやし キャベツ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	643	27.3	24.2	2.1
13	月	ココアパン	ポークビーンズ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー だいず チーズ ツナ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ きゅうり キャベツ レモン	パン じゃがいも さとう あぶら オリーブゆ	652	28.7	26.8	2.4
14	火	シーフードピラフ	ABCマカロニスープ フレンチサラダ チョコプリン	ぎゅうにゅう えび いか ツナ ベーコン	にんじん あかピーマン	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	ごはん オリーブゆ マカロニ じゃがいも あぶら さとう プリン	605	20.5	18.0	2.7
15	水	すいとん ロールパン	かむかむあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず にぼし	にんじん	だいこん じょうしゅうねぎ ほししいたけ	すいとん さといも パン さつまいも かたくりこ あぶら さとう ごま	593	24.8	21.6	2.0
16	木	キムタクごはん	ぎょうざスープ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	にんにく じょうしゅうねぎ はくさいキムチ もやし たけのこ キャベツ	ごはん さとう ごまあぶら アーモンド	600	23.4	18.4	3.2
17	金	タコライス	イタリアンスープ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ベーコン たまご	にんじん ピーマン あかピーマン トマト パセリ	にんにく たまねぎ えだまめ とうもろこし キャベツ	ごはん あぶら さとう パンこ	633	29.0	22.2	2.1
20	月	コッパン いちごジャム	さつまいものクリームシチュー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン ジャム さつまいも ドレッシング	594	23.5	19.2	2.3
21	火	ごはん	しろみざかなの パーベキューソース じゃがいものみそしる ごまあえ	ぎゅうにゅう ホキ わかめ とうふ みそ	にんじん こまつな	じょうしゅうねぎ しょうが にんにく もやし	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま	586	25.7	17.2	2.5
22	水	スパゲッティ ミートソース バンズパン	さわやかサラダ	ジョア ぶたにく チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン	スパゲッティ オリーブゆ あぶら パン さとう	636	22.9	17.1	2.0
24	金	むぎごはん	ポークカレー シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ツナ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも あぶら クルトン ドレッシング	682	21.5	25.2	2.3
27	月	せわりパン	トマトなべ フルーツのクリームあえ	ぎゅうにゅう ほたてがい とりにく なまクリーム チーズ	ブロッコリー にんじん	はくさい しめじ たまねぎ みかん パイン もも	パン じゃがいも	635	25.1	26.3	2.8
28	火	ごはん	ルーローファン わかめのからみスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なると ヨーグルト		にんにく しょうが じょうしゅうねぎ ほししいたけ もやし たまねぎ	ごはん ごまあぶら さとう ごま	641	24.0	25.1	2.3

※食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生ずる場合もあります。

地場産食材 太字はJA碓氷安中

(月平均)

※2月分の給食費の引落日は、2月27日(月)になります。口座の確認をお願いします。

♪秋間小ホームページ、給食室のページもぜひご覧ください♪

(基準値)

623	25.0	21.7	2.5
650	27.5	18.5	2.0

6年生にリクエスト給食のアンケートをおこないました。
2月・3月の給食でたくさんリクエストメニューを出します。自分のリクエストはありましたか？
太字のメニューがリクエストです。6年生のみなさんお楽しみに♪

2月3日は



節分

