

2月予定献立表(18回)

令和3年度

安中市立後閑小学校

日	曜日	こんだてめい	食品のはたらき			エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	塩分 [g]	
			血や肉をつくるもの あか	力や体温となるもの きいろ	体の調子をよくするもの みどり					
1	火	むぎごはん	カルピススープ きりぼしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ いかくんせい	むぎ こめ ごまあぶら さとう しらたき ごま	はくさいキムチ だいこん にんじん ねぎ たら しょうが にんにく ほししいたけ きゅうり きりぼしだいこん	627	22.9	22.9	2.9
2	水	パーカーハウス	ミネストローネ ハンバーグ(デミタリス) ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン ミックスビーンズ	パン さとう じゃがいも マカロニ オリーブゆ	たまねぎ にんじん セロ リー トマト さやいんげん にんにく コーン トマト キャベツ	650	28.4	25.8	3.2
3	木	ごはん	いわしうめに けんちんじる ごまあえ ふきまめ	ぎゅうにゅう いわし ち くわ とうふ みそ だい す	こめ さといも こんにやく ごまあぶら ごま さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな もやし	585	24.8	17.7	2.5
4	金	はつがげんまいいり ごはん	ポークカレー なのはなあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	はつがげんまい じゃがいも カレールー サラダゆ	にんじん たまねぎ しょう が にんにく グリンピース なのはな キャベツ コーン	648	22.2	19.8	2.2
7	月	ソフトフランスパン	ミートボールの トマトソースに だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール こなチーズ ツナ	パン マカロニ さとう サラダゆ	にんじん たまねぎ キャベ ツ グリンピース だいこん きゅうり	614	26.2	24.3	2.5
8	火	カレーピラフ	とりにくとマッシュルーム のドリアふう アーモンドサラダ	ショア ベーコン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	カレーピラフ パジャメルソース アーモンド オリーブゆ さとう	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり	645	24.4	20.9	2.4
9	水	みそラーメン	ぎょうざ だいずとチキンのサラダ	ぶたにく わかめ なると ぎゅうにゅう ぎょうざ だいず サラダチキン	ちゅうかめん サラダゆ さとう ごまあぶら	にんじん もやし ねぎ たら コーン キャベツ えだ まめ きゅうり	612	27.9	20.9	3.1
10	木	ごはん	とりにくのうめずあげ おかかあえ コーンのいそに	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ひじき あぶらあげ	こめ かたくりこ こんにやく さとう サラダゆ	ほうれんそう はくさい もやし にんじん コーン	643	26.4	24.9	1.6
14	月	コッペパン カレーやきそば	ごぼうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ヨーグルト	パン ちゅうかめん サラダゆ しらたき ごまあぶら ドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマ ン もやし キャベツ ごぼ う きゅうり	614	25.4	23.7	2.7
15	火	とりめし	かみなりじる かみかみあえ	とりにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ サラダチキン	こめ さとう さといも こんにやく ごまあぶら ごま	しょうが ねぎ だいこん ごぼう にんじん こまつな きりぼしだいこん	609	23.7	16.9	2.6
16	水	きなこあげパン	チンゲンサイのスープ チーズサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご チーズ	パン サラダゆ さとう はるさめ オリーブゆ	ちんげんさい にんじん ほししいたけ たら キャベツ きゅうり	601	25.2	27.6	2.7
17	木	ごはん	なめこじる さわらのゆずしおこうじあ げ きりぼしだいこんのふくめ い	ぎゅうにゅう とうふ みそ さわら あぶらあげ	こめ しらたき さとう サラダゆ	にんじん こまつな きりぼしだいこん なめこ ねぎ	617	25.4	22.2	2.1
18	金	ごはん	ごぼうのシャキシャキに くきわかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ ツナ みそ	こめ しらたき ごま さとう ごまあぶら かたくりこ	ごぼう にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	621	24.5	21.8	2.4
21	月	ツイストロールパン	ようふうおでん かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ちくわ エビボール ウィンナー うずらたまご かいそう	パン じゃがいも こんにやく さとう ごまあぶら ごま	にんじん だいこん キャベ ツ きゅうり	623	29.2	25.1	3.4
22	火	ビビンバ	トックいりスープ ぼんかん	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう とりにく	こめ さとう ごま ごまあぶら もち	しょうが ほうれんそう もやし にんじん たら たけのこ ぼんかん	626	27.0	18.6	1.7
24	木	ハヤシライス	こざかなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしぶん にゅう なまクリーム ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも ハヤシルー サラダゆ ごまあぶら	しょうが にんにく たまね ぎ にんじん グリンピース こまつな キャベツ コーン	667	23.6	21.8	2.4
25	金	ごはん	こしねじる レバーのあまからタレかけ うめのかおりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ぶたレバー	こめこんにやく サラダゆ さとう ごま	なましいたけ ねぎ ごぼう にんじん だいこん きゅう り	601	27.1	21.2	1.9
28	月	ココアパン ごもくうどん	もちいなり ごまマヨネーズあえ	とりにく ぎゅうにゅう かまぼこ	パン テミうどん もちいなり さとう マヨネーズ ごま	にんじん ねぎ たら ほししいたけ えのきたけ こまつな キャベツ コーン	630	25.2	22.6	3.6
まいつきにち ひ こころからだ 毎月19日は「いただきますの日」ゆたかな心と体をはぐみます						期間平均	624	25.5	22.2	2.6
※ 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。 ※ 2月の給食費の引き落としは 2月25日(金)です。 ご入金は余裕をもってお願い致します。						基準値	650	27.5	18.5	2.0

太字 は安中市内で栽培された食材です。

卒業まであとわずかな6年生に『もう一度食べたい給食メニュー』のアンケートを行いました。たくさんのリクエストにこたえたいので、2月からの登場になります。楽しみにしていてくださいね♪
★マークがリクエストメニューです



せつ ぶん だい す
節分と大豆のおはなし
節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じく1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。



ランチセットは毎日わすれずに持ってきて