

よていこんだてひょう (小学校)

令和6年 2月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
1木	ごはん 節分献立	*にくどうふ あおのりビーンズポテト ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ、やきふ、しらたき、あぶら、さとう、でんぶん、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、だいず、あおのり、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、こまつな、しいたけ	649 kcal 27.1 g
2金	はちみつしよくパン	*イタリアンスープ さけのムニエル *マカロニサラダ (ノンエッグマヨ)	ぎゅうにゅう	パン、パンこ、こむぎこ、あぶら、バター、マカロニ	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、チーズ、さけ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	592 kcal 28.9 g
5月	むぎごはん *チキンカレー	*もやしサラダ (こうみしおドレ) プリン	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ、プリン	ぎゅうにゅう、とりにく、レンズまめ、だっしふんにゅう、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、トマト、こまつな、もやし	634 kcal 20.8 g
6火	しよくパン	*ミネストローネ おからいりナゲット② ポテトカルボナーラ	ぎゅうにゅう	パン、マカロニ、あぶら、でんぶん、じゃがいも、バター	ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ、とりにく、おから、とうにゅう、なまクリーム	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト	608 kcal 26.3 g
7水	ごはん	*ぶたにくとこんにやくのいためじる さばのごまみそソース *くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、ごまあぶら、さとう、ごま、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さば、みそ、くきわかめ	はくさい、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、えのき、しいたけ、ごぼう、さやいんげん	611 kcal 25.4 g
8木	*こうやめし	*いなかじる なまあげのチキンプールスにけ *はくさいのちゅうかに	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、さつまいも、こんにやく、ごまあぶら、でんぶん	とりにく、あぶらあげ、こうやどうふ、ぎゅうにゅう、とうふ、みそ、なまあげ、ハム	にんじん、だいこん、ながねぎ、しめじ、しょうが、にんにく、りんご、はくさい、こまつな	599 kcal 27.2 g
9金	マーブルしよくパン	*とりにくのクリームに *かいそうサラダ (わふうドレ) いよかん	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、マカロニ、バター、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、いんげんまめ、とうにゅう、チーズ、かいそうミックス	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、はくさい、もやし、だいこん、いよかん	625 kcal 25.7 g
13火	ごはん	*ラビオリスープ とりにくのからあげ *ほうれんそうのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	ぎゅうにゅう 大久野小6年生メニュー😊	こめ、こむぎこ、パンこ、でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、かつおぶし、ぶたにく	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、しょうが、はくさい、もやし	636 kcal 26.0 g
14水	チョコチップパン	*ビーンズシチュー *さんしよくソテー *はくさいもやしのサラダ (こうみしおドレ)	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、だいず、きんときまめ、ぶたにく、なまクリーム	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトピューレ、えだまめ、とうもろこし、はくさい、もやし	668 kcal 25.0 g
15木	ごはん 大久野小6年生メニュー😊	*とんじる さばのしおやき *やさしいため	コーヒー ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こんにやく、あぶら	コーヒーぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、さば	だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、ピーマン	671 kcal 28.7 g
16金	ゆでちゅうかめん	*しょうゆラーメンスープ *やさしいチップス ぼんかん	ぎゅうにゅう 大久野小6年生メニュー😊	ちゅうかめん、あぶら、ごま、さつまいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なま	にんにく、しょうが、もやし、はくさい、にんじん、チンゲンさい、ながねぎ、とうもろこし、れんこん、さやいんげん、かぼちゃ、ぼんかん	619 kcal 25.1 g
19月	せわりコッペパン	*クリーミービーンズスープ カレーミート *きりぼしだいこんりりサラダ (ごまドレ)	ぎゅうにゅう	パン、バター、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、さとう、ごまドレシツク	ぎゅうにゅう、ベーコン、いんげんまめ、とうにゅう、チーズ、ぶたにく、だいずたんぱく、レンズまめ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、えだまめ、にんにく、しょうが、トマトピューレ、きりぼしだいこん、キャベツ、もやし、こまつな	582 kcal 25.6 g
20火	ごはん 栃木県の郷土料理😊	*はくさいのみそしる *ホッケのおろしだれがけ かぼちゃのいとこに	ぎゅうにゅう	こめ、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、みそ、ホッケ、あずき	はくさい、ながねぎ、だいこん、かぼちゃ	589 kcal 27.9 g
21水	よこわりまるパン	*ABCスープ とうにゅうからいり(ソース) スパゲティたらこソース (きざみのり)	ぎゅうにゅう	パン、マカロニ、あぶら、スパゲティ、バター、パンこ、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、ベーコン、とうにゅう、いか、たらこ、やきのり	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、しょうが、ピーマン、しめじ、とうもろこし	610 kcal 24.5 g
22木	ごはん 中国料理😊	*もやしのタンタンスープ やきにくいため *キャベツとわかめのサラダ (ちゅうかドレ)	ぶどう ジュース	こめ、はるさめ、ごまあぶら、さとう、ごま、あぶら、でんぶん	ぶたにく、だいずたんぱく、みそ、わかめ	ぶどうジュース、にんにく、しょうが、もやし、はくさい、チンゲンさい、にんじん、ながねぎ、しいたけ、たまねぎ、にら、キャベツ	615 kcal 21.9 g
26月	ごはん	とうふとわかめのみそしる *ししゃものなんばんづけ② *1.2ねんせいはいとり1ぼん *ちくぜんに	ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、あぶら、さとう、さといも、こんにやく	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ、ししゃも、とりにく、ちくわ	たまねぎ、ながねぎ、にんじん、ピーマン、ごぼう、れんこん、たけのこ、しいたけ、さやいんげん	619 kcal 26.0 g
27火	むぎごはん *おやこどんのぐ	*やさしいコーンのサラダ (ソイドレ) ぼんかん	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、こまつな、とうもろこし、ぼんかん	580 kcal 24.6 g
28水	*ひじきごはん にらいたまごやき *あおなのおひたし (しょうゆ)		ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、あぶら、さとう、さといも、ごまあぶら	とりにく、ひじき、あぶらあげ、かつおぶし、ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、たまご、ハム	にんじん、ごぼう、たまねぎ、ながねぎ、まいたけ、にら、ほうれんそう、キャベツ、もやし	578 kcal 27.8 g
29木	ガーリックフランス	*もやしスープ いかにたつたあげ *ツナとじゃがいものカレーいため	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、でんぶん、じゃがいも、バター	ぎゅうにゅう、とりにく、いか、ツナ	もやし、にんじん、たまねぎ、しょうが、ピーマン	611 kcal 26.5 g

都合により献立が変更になる場合があります。
 ・2月27日(火)が今月の引き落とし日になります。前日までに口座の残高を確認してください。
 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。TEL 042-597-3414

日の出町平均	616 25.8
学校給食摂取基準 (範囲)	650 (21~33)

「豆」をもっと好きになろう!

2月3日は節分です

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米と共に古くから大切に食べられてきた食品でもあります。

成長期にとりたいた栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を多く含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたいた食品です。

*** 今月の日の出の野菜 ***

献立表*マークの料理に入っています。
感謝していただきましょう♪

大根・キャベツ(馬場さん)・白菜(門馬さん)・にんじん(原島さん)
・さつまい(木住野さん)・じゃが芋(木住野さん15日のみ)

◎1日(木)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。