

# よていこんだてひょう (小学校)

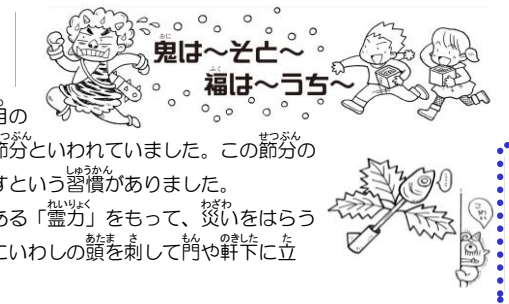
令和5年 2月

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水	こぎつねごはん	かきたまみそしる さばのおしおき *はくさいのちゅうかに	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、 でんぶん	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、 たまご、とうふ、みそ、さば、ハム	しょうが、にんじん、たまねぎ、えの き、ほうれんそう、ながねぎ、はくさい、 こまつな	614 kcal 28.7 g
2木	ソフトめん カレーミートソース	ごまつなとコーンのソーテ ーヨーグルト	ぎゅうにゅう	ソフトめん、あぶら、バター、こむぎ こ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたん ばく、レンズまめ、チーズ、ヨーグル ト	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、マッシュルーム、りんご、とうもろ こし、こまつな、しめじ	683 kcal 28.5 g
3金	ごはん まっちゃんかけ <b>節分献立</b>	*つみれじる だいたんばくこのカリカリあげ じゃがいものうまに	コーヒ ー	こめ、でんぶん、あぶら、さとう、ご ま、じゃがいも	コーヒーぎゅうにゅう、いわし、た ら、こんぶ、だいたんばく、ちりめんじゃ こ、ぶたにく、さつまあげ、のり	しょうが、だいこん、にんじん、たまね ぎ、ごぼう、ながねぎ、しいたけ、さや いんげん	627 kcal 22.5 g
6月	てづくりガーリックトースト	しろいんげんまめのポタージュース マカロニのケチャップソーテ ー*こんにやくサラダ (バンドレ)	ぎゅうにゅう	パン、バター、マーガリン、あぶら、 こむぎこ、マカロニ、さとう、こんに やく	ぎゅうにゅう、いんげんまめ、とう にゅう、なまクリーム、チーズ、ハム	にんにく、とうもろこし、たまねぎ、 ピーマン、キャベツ、もやし、チンゲン さい、にんじん	620 kcal 21.1 g
7火	ごはん	にくどうふ *やさしいため かぼちゃのもの	ぎゅうにゅう	こめ、しらたき、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、みつ ば、しいたけ、しょうが、キャベツ、も やし、ピーマン、かぼちゃ	611 kcal 25.5 g
8水	しょくパン <b>フランス料理</b>	イタリانسープ チキングラタン *キャベツのサラダ (ソイドレ)	ぎゅうにゅう	パン、パンこ、マカロニ、あぶら、バ ター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、 チーズ、とりにく、いんげんまめ、と うにゅう	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 マッシュルーム、しめじ、キャベツ、こ まつな	590 kcal 26.4 g
9木	わかめごはん	あぶらあげとねぎのみそしる とりにくのからあげ① もやしのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	りんご ジュース	こめ、でんぶん、あぶら	わかめ、とうふ、あぶらあげ、みそ、 とりにく、かつおぶし	りんごジュース、たまねぎ、ながねぎ、 しょうが、ほうれんそう、もやし、にん じん	571 kcal 20.2 g
10金	せわりコッペパン	スパゲティナポリタン *ツナのマヨコーン炒め りんご	ぎゅうにゅう	パン、スパゲッティ、あぶら、バター	ぎゅうにゅう、ベーコン、ウィン ナー、ツナ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッ シュルーム、にんにく、トマトピュ ーレ、キャベツ、とうもろこし、りんご	615 kcal 23.1 g
13月	むぎごはん ふゆやさいかレー	*ほうれんそうとキャベツのソー ていよかん	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	ぎゅうにゅう、とりにく、レンズま め、ひよこまめ、チーズ、ハム	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、れんこん、かぶ、しめじ、りんご、ト マトピュール、キャベツ、ほうれんそ う、いよかん	596 kcal 22.2 g
14火	チョコチップパン	*やさしいスープ さけのムニエル ポテトベーコン炒め	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こむぎこ、パンこ、バ ター、じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく、さけ、ベ ーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし	637 kcal 28.7 g
15水	キムチごはん <b>大久野小 6年生メニュー</b>	*ABCスープ *てづくりあげぎょうざ① *かいそうサラダ (ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、マカロニ、ぎょう ざのかわ、でんぶん、こむぎこ、あぶ ら	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ベーコン、 かいそうミックス	にんにく、にら、キムチ、にんじん、た まねぎ、キャベツ、ほうれんそう、しい たけ、しょうが、はくさい、もやし、だ いこん	581 kcal 20.4 g
16木	はちみつしょくパン	*ミネストローネ スクランブルエッグ ソーセージといんげんのソーテ	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、マカロニ、あぶ ら、さとう	ぎゅうにゅう、ベーコン、チー ーズ、たら、さとう、ウインナー	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、トマト、さやいんげん、しめじ	605 kcal 25.2 g
17金	ごはん <b>大久野小 6年生メニュー</b>	*おでん *あおなのおひたし (かつおぶし・しょうゆ) クレープ	ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、じゃがいも、さ とう、クレープ	ぎゅうにゅう、ちくわ、さつまあげ、 はんぺん、うずらたまご、こんぶ、か つおぶし	にんじん、だいこん、ほうれんそう、 キャベツ、もやし	622 kcal 23.6 g
20月	ごはん	さっぽろみそスープ なまあげのチキナーかけ きりほしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら、バター、 さとう、こんにやく	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、なま あげ、あぶらあげ	しょうが、にんにく、もやし、たまね ぎ、にんじん、にら、とうもろこし、な がねぎ、りんご、きりほしだいこん、さ やいんげん	599 kcal 24.6 g
21火	よこわりまるパン <b>大久野小 6年生メニュー</b>	もやしスープ チキンカツ (ソース) *じゃことキャベツの ペペロンソーテ	ぎゅうにゅう	パン、こむぎこ、パンこ、あぶら、ス パゲッティ	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、 ちりめんじゃこ	もやし、にんじん、たまねぎ、にんに く、キャベツ	597 kcal 33.5 g
22水	むぎごはん ハヤシライスルー	*キャベツとコーンのソーテ ぶどうゼリー	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、ゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、マッシュルーム、グリーンピース、ト マト、トマトピュール、りんご、キャ ベツ、とうもろこし	614 kcal 20.6 g
24金	ごはん	*はくさいのみそしる *さばのおろしだれがけ ひじきとだいたんばくののもの	ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、 みそ、さば、とりにく、だいたんばく、 ひじき	はくさい、ながねぎ、だいこん、にんじ ん、さやいんげん	628 kcal 27.5 g
27月	ごはん おやこどんのぐ <b>東京都の郷土料理</b>	ビーフンのちゅうかいためり りんご	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、 ビーフン、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、ぶ たにく	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、に んにく、ピーマン、きくらげ、りんご	598 kcal 24.9 g
28火	しょくパン	ポークビーンズ おからいりナゲット② もやしとわかめのサラダ (こみしおドレ)	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、さとう、 でんぶん	ぎゅうにゅう、だいたんばく、ぶたにく、 ベーコン、チーズ、とりにく、おか ら、とうにゅう、わかめ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 とうもろこし、にんにく、もやし、きゅ うり	626 kcal 30.5 g
<p>・都合により献立が変更になる場合があります。                  ・2月27日(月)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</p>							日の出町平均 25.1 学校給食摂取基準 (範囲) 650 (21~33)

**節分**

せつぶん、りっしゅん、ぜんじつ、ふゆ、はる、きせつ、か、め、  
 節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の  
 行事です。もとは、立春、立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の  
 日には、季節の変わり目にも恵みをして無事に過ごすという習慣がありました。  
 「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「毒力」をもって、災いをはらう  
 意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立  
 て、邪気をはらうという習慣もあります。



**※ 今月の日の出の野菜 ※**  
 献立表に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(松本さん)**

◎ 2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。