

# 2がつのこんだてひょう

給食のめあて： 食器のとりあつかいをていねいにしよう

喜多方市立駒形小学校

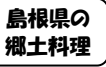
日	曜日	こんだてめい			あか からだを つくる	みどり からだのち ょうしを ととのえる	き ねつやかに なる	エネルギー 脂質 塩分
		主食	おかず	牛乳				
2/3	月	ゆかり ごはん	いわしのカリカリフライ 三色おひたし ざくざく煮 節分豆	○	牛乳 かつお節 するめ いわしのカリカリフライ 大豆 節分豆	小松菜 もやし とうもろこし 大根 にんじん ごぼう	米 米油 ごま油 さといも こんにやく	718 15.7 2.6
2/4	火	ミート ソース めん	小松菜サラダ りんご	○	牛乳 ぶた肉 まぐろ缶	玉ねぎ にんじん にんにく グリーンピース 小松菜 キャベツ レモン りんご	めん 米ぬか油 シチューフレーク きび砂糖 バター	696 22.3 2.0
2/5	水	ごはん	厚焼き卵 からしあえ 筑前煮	○	牛乳 とり肉 厚焼き卵	もやし 小松菜 しょうが たけのこ にんじん しいたけ さやえんどう ごぼう	米 きび砂糖 さといも こんにやく 米ぬか油	601 18.3 2.2
2/6	木	食パン	いちごジャム フレンチサラダ ポトフ 花みかん	○	牛乳 チーズ ハム ウィンナー うずら卵	いちごジャム キャベツ にんじん 大根 玉ねぎ さやえんどう みかん きゅうり	パン 米ぬか油 三温糖 じゃがいも	644 25.3 3.1
2/7	金	ごはん	さばの竜田揚げ おいしくかめる野菜あえ 白玉と大根のカミカミ汁	○	牛乳 まさば ひじき まぐろ缶 わかめ ぶた肉	しょうが にんにく にんじん キャベツ れんこん ごぼう 大根	米 かたくり粉 米油 きび砂糖 ごま油 白玉だんご	655 23.3 2.2
2/10	月	わかめ ごはん	アマサギの南蛮漬け ほうれん草とわかめのおひたし のっぺい汁	○	牛乳 ひじき とり肉 油揚げ わかさぎ かつお節 わかめ	にんじん 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 もやし 大根 白菜 ねぎ	米 米ぬか油 三温糖 かたくり粉 小麦粉 米油 ごま ごま油 さといも こんにやく	590 19.3 2.8
2/12	水	ごはん	親子煮 大豆と小魚のあめ煮 小松菜ともやしの磯浸し	○	牛乳 とり肉 たまご わかめ 大豆	にんじん 玉ねぎ さやえんどう もやし	米 米ぬか油 ごま じゃがいも 三温糖	633 21.2 2.8
2/13	木	セルフ ドッグ	イタリアンサラダ 野菜スープ りんご	○	牛乳 ウィナー サラミ チーズ ベーコン	キャベツ きゅうり パイン アップル 玉ねぎ とうもろこし 白菜 にんじん りんご	パン 米ぬか油 三温糖 じゃがいも	644 28.4 3.2
2/14	金	地場産野菜 ポーク カレー	ごぼうのカミカミサラダ りんご	○	牛乳 ぶた肉	にんにく 玉ねぎ にんじん えだまめ 大根 ごぼう もやし りんご	米 米ぬか油 じゃがいも さつまいも バター 小麦粉 マヨネーズ ごま きび砂糖	712 24.9 2.8
2/17	月	ごはん	キムチチーズ納豆 五目きんぴら 豚汁	○	牛乳 納豆 チーズ ぶた肉 にぼし	白菜 にんじん ごぼう しいた け さやいんげん 大根 ねぎ	米 こんにやく ごま 三温糖 さつまいも 米ぬか油	644 19.8 2.4
2/18	火	けんちん うどん	三色おひたし 大学芋	○	牛乳 油揚げ わかめ かつお節	にんじん ごぼう 大根 白菜 しいたけ ねぎ もやし とうもろこし	めん ごま油 米油 三温糖 ごま さつまいも	637 15.8 2.9
2/19	水	キャロット ライス	とり肉のマスタード焼き ミニグリーンサラダ 栄養たっぷりかぼちゃスープ	○	牛乳 とり肉 ハム	にんじん にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ 白菜	米 ごま バター かたくり粉 米ぬか油 さつまいも 三温糖	661 21.5 2.9
2/20	木	<b>スキー教室の予定のため、給食なしです。</b> スキー教室が中止となった場合はお弁当持参になります。						
2/21	金	ビビンバ	もやしと白菜のナムル わかめスープ りんご	○	牛乳 ぶた肉 たまご わかめ 豆腐 なた	にんじん 大根 もやし 白菜 ほうれん草 ねぎ しいたけ りんご	米 ごま油 三温糖 きび砂糖 ごま	594 19.0 2.8
2/25	火	中華 あんかけ めん	わかめと大根サラダ りんご	○	牛乳 ぶた肉 わかめ エビ イカ まぐろ缶	白菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ 大根 きゅうり レモン りんご きくらげ	めん 米ぬか油 ごま油 かたくり粉 三温糖	595 15.8 2.3
2/26	水	ごはん	肉じゃがキムチ煮 豆みそ ごま和え	○	牛乳 ぶた肉 大豆	にんじん 玉ねぎ しいたけ 白菜 たら キャベツ ほうれん 草	米 じゃがいも しらたき 米ぬか油 三温糖 きび砂糖 ごま	660 18.6 2.1
2/27	木	エッグ サンド パン	ポイル野菜 ミネストローネ	○	牛乳 たまご ベーコン 大豆	きゅうり 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー とうもろこし にんじん 大根 ごぼう	パン マヨネーズ じゃがいも オリーブ油 マカロニ きび砂糖	672 26.8 3.0
2/28	金	ごはん	さんまのかば焼き いそあえ ごじる	○	牛乳 さんま のり 大豆 油揚げ	しょうが 小松菜 白菜 もやし ごぼう 大根 にんじん しいたけ ねぎ	米 かたくり粉 米油 中ざら糖 ごま こんにやく	658 24.1 2.0



節分献立



サンマルちゃん  
献立



島根県の  
郷土料理



大好き  
喜多方の日

○3日・・・節分献立

○7日・・・サンマルちゃん献立 よくかんで食べましょう！

○10日・・・日本列島味巡り ～島根県～

○19日・・・大好き喜多方の日献立



島根県のゆるキャラの  
「しまねっこ」だよ！

「ワカサギ」のことを島根県では「アマサギ」といい、「アマサギの南蛮漬け」は定番の郷土料理だよ。島根県の宍道湖ではワカサギなどの7種類の代表的な魚介がとれるため、「宍道湖七珍」と呼ばれているよ。

！注意！

スキー教室は2月20日(木)に変更となりました。  
○スキー教室が開催されたとき・・・スキー場でカレーを食べます  
○スキー教室が中止となったとき・・・お弁当持参になります

