

2月分



きゅう

しょく

こん

だて

よ

てい

ひょう



芳賀町立芳賀東小学校

日 付	牛乳	献立名	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	主 な 材 料					
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
3日(月)	○	★節分せつぶん献立★ ごはん いわしのごま味噌煮 はるさめのあえもの なめこのみぞれ汁 節分黒糖福豆	616 26.2 17.7 2	いわし みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ なめこ だいこん ねぎ	こめ げんまい はるさめ さとう	ごま ごまあぶら
4日(火)	○	韓国風まぜごはん でチュモッパ 韓国のり おこげと八宝菜あんかけ	673 25.6 23.3 2.3	ぶたにく とりにく たまご あさり	ぎゅうにゅう 韓国のり	にんじん にら ピーマン	たまねぎ しいたけ だいこん ねぎ はくさい たけのこ	こめ げんまい でんぶん さとう おこげ	サラダ油 ごまあぶら ごま
5日(水)	○	ごはん ふりかけ いかのピザやき いろどりサラダ ジュリエヌスープ チョコプリン	637 27.7 18.3 2.3	いか ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな きぬさや	キャベツ コーン たまねぎ はくさい	こめ げんまい プリン マカロニ さとう	サラダ油 ごま
6日(木)	○	★はつうまこんだて★ せきはん とりのからあげ 青のり小魚 しもつかれ かんぴょうのたまごとじじる	645 28.4 21.1 1.9	とりにく さけ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう 青のり小魚	にんじん にら	だいこん かんぴょう たまねぎ しいたけ	こめ さけかす げんまい さとう おむぎこ でんぶん	サラダ油
7日(金)	○	ごはん スコッチエッグ トマトソースがけ 海藻サラダ ごろっとやさいのクリーム煮 とちおとめいちごフィナンシェ	692 24.3 24 2.6	ぶたにく たまご とりにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう かいそう スキムミルク	にんじん こまつな トマト かぼちゃ	はくさい たまねぎ マッシュルーム	こめ さとう げんまい じゃがいも フィナンシェ	ごま ごまあぶら
10日(月)	○	ごはん きびなごのカリカリフライ ごもくきんぴら みそしる ひじきのり	648 22.2 20.8 2.2	きびなご ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん こまつな かぼちゃ	ごぼう たまねぎ しいたけ	こめ げんまい さとう じゃがいも	サラダ油
12日(水)	○	ごはん とりのマーマレード焼き 切り干し大根煮 ぐだくさんみそしる 型抜きチーズ	630 29 19.2 2.7	とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ しらすぼし チーズ	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ えのきだけ	こめ げんまい さとう マーマレード	サラダ油
13日(木)	○	昔ながらの太麺ナポリタン カラフルマリネ ガトーショコラ	680 27.4 24.2 2.8	ぶたにく ぎゅうにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト ピーマン パプリカ黄・赤	にんにく だいこん たまねぎ マッシュルーム きゅうり	スパゲティー さとう ガトーショコラ	サラダ油
14日(金)	○	♥バレンタインこんだて♥ シーフードカレー ハートのハンバーグ フルーツポンチ	691 28.3 17.7 2.3	いか えび とりにく ほたて	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ みかん もも	こめ サイダー げんまい さとう ゼリー	サラダ油
17日(月)	○	名古屋のみそカツ丼 しおこんぶあえ 八日汁(ようかじる) チョコクレープ	630 20.6 17.5 1.6	ぶたにく みそ あずき とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	こめ クレープ げんまい さとう さといも	サラダ油
18日(火)	○	ピタパン照焼チキン コールスロー ボークビーンズ レモンゼリー	643 25.3 23.7 2.4	とりにく ぶたにく だいず ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ たまねぎ グリーンピース	パン じゃがいも さとう ゼリー	サラダ油
19日(水)	○	★食育の日 はがまるランチ★ 青菜としらすのチャーハン にらまんじゅう ちゅうかスープ ポンデドーナツ	682 25.8 24.2 2.7	しらすぼし ハム なると ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん かきな こまつな にら	ねぎ たけのこ だいこん えのきだけ きくらげ	こめ げんまい はるさめ ドーナツ	サラダ油 ごまあぶら ごま
20日(木)	○	ごはん なっとう インド煮(洋風肉じゃが) 具だくさんみそしる いもけんぴ	659 26.5 18.8 1.8	なっとう ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな	はくさい ごぼう しいたけ ねぎ えだまめ えのきだけ	こめ さとう げんまい さつまいも じゃがいも	サラダ油
21日(金)	○	★おでんの日(2.2.2ふ〜ふ〜ふ〜)★ わかめごはん おでん れんこんサラダ 豆乳プリンタルト	639 23.5 18 2.6	ちくわ とりにく なまあげ さつまあげ いか えび	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん	だいこん れんこん コーン キャベツ	こめ タルト げんまい さとう じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ ごま
25日(火)	○	★お誕生会お祝い献立★ ビーフストロガノフ(ターメリックライス) ブロッコリーサラダ お楽しみデザート	697 23.8 21.9 2.2	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ だいこん キャベツ マッシュルーム グリーンピース	こめ げんまい じゃがいも さとう デザート クルトン	サラダ油
26日(水)	○	ピリッとキムチ豚丼 くきわかめとだいこんのあえもの オイスタースープ ヨーグルト	666 25.8 19.2 2.7	ぶたにく かまぼこ なると たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ ヨーグルト	にら こまつな	たまねぎ たけのこ はくさい しめじ だいこん きゅうり	こめ げんまい じゃがいも さとう ゼリー クルトン	サラダ油 ごま ごまあぶら
27日(木)	○	ながさき血うどん 海鮮しゅうまい お米deスイーツポテト	670 28.5 30.8 2.2	ぶたにく なると えび いか しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ もやし はくさい しいたけ きくらげ	ちゅうかあげめん でんぶん スイーツポテト	サラダ油 ごまあぶら
28日(金)	○	ごはん たっぷりえびカツ おひたし みそしる 抹茶プリン	645 27.7 18.5 2.7	えび なまあげ みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう	だいこん ずいき えのきだけ	こめ げんまい プリン	サラダ油

★小学校 中学年(一人1回あたりの学校 給食 摂取 基準 エネルギー650kcal たんぱく質26g 脂質18g 塩分2g)

※献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

さんぽう

もくもく

今月の目標

だ

もの

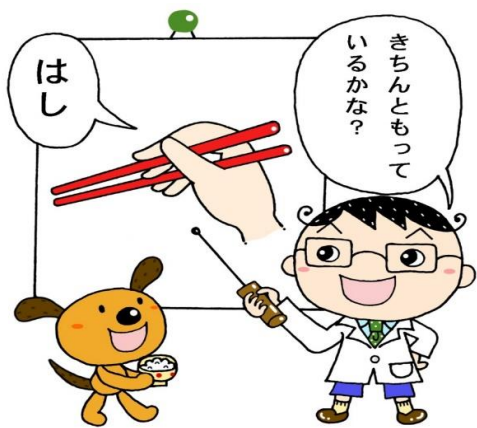
はたら

し

食べ物の働きを知ろう

★今月の地産地消の野菜の予定です★

こめ もちこめ トマト にんじん
だいこん(あおくびだいこん、しもつか
れようだいこん) ながねぎ



芳賀東小ホームページ
今日の給食

毎月芳賀町の農家の人たちが、新鮮な野菜をおさめてくださっています

- 3日 「せつぶんこんだて」
6日 「はつうまこんだて」
14日 「バレンタインこんだて」
19日 「はがまるくんランチ」
22日 「おでんの日」



給食室からのお知らせ