

2月給食目標
好ききらいなく
なんでも食べよう

2月給食献立予定表

令和6年度
小貝小学校

朝ごはんは食べましたか？しるしをつけましょう。
◎ 3つのグループを食べた。
○ 2つのグループを食べた。
△ 1つのグループを食べた。
× 何も食べない。

なんでも食べよう		おもに ^{からだ} 体をつくる		おもに ^{からだ} 体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)
朝ごはんは食べましたか？しるしをつけましょう。 ◎ 3つのグループを食べた。 ○ 2つのグループを食べた。 △ 1つのグループを食べた。 × 何も食べない。		あか		みどり		きいろ		
								
ようび 曜日	こんだて	たんぱく ^{しつ} 質	むかしつ 無機質	ビタミン・ ^{むかしつ} 無機質		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	
3 (月)	さんしょくそぼろどん (とりそぼろ・たまごそぼろと いんげんのあえもの) 牛乳 こまつなのみそしる はちみつレモンゼリー	とり肉 たまご		さやいんげん しょうが		米 さとう	ごま 油	717 28.6 20.9
			牛乳					
		とうふ あぶらあげ みそ		にんじん こまつな レモン果汁		はちみつ		
4 (火)	ごはん・せとふうみ 牛乳 とりにくのスタミナやき ごぼうサラダ やさいのタンタンスープ	いわしけずりぶし かつおけずりぶし たまご	のり			米	ごま	614 26.4 21.2
			牛乳					
		とり肉		にんにく しょうが		さとう	ごま ごま油	
				ごぼう にんじん こまつな とうもろこし キャベツ にんじん しめじ こまつな ねぎ しょうが にんにく		はるさめ	ごま マヨネーズ (たまご) ごま油 ごま	
＊ 初午給食 (はつうまきゅうしょく) ＊								
5 (水)	せきはん・ごましお 牛乳 たまごやき ＊しもつかれ＊ こんさいのごまじる	ささげ				米 もち米	ごま	614 27.4 17.9
			牛乳					
		たまご				さとう	油	
		鮭 だいず あぶらあげ		だいこん にんじん		さとう		
6 (木)	あげパン 牛乳 ファルファーレのサラダ コーンシチュー		脱脂粉乳			小麦粉 さとう ココア	ねりごま ごま サラダ油 ショートニング マーガリン サラダ油	690 23.8 23.8
			牛乳					
				えだまめ ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン		マカロニ	イタリアンドレッシング	
		とり肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ		じゃがいも 小麦粉 さとう	サラダ油	
7 (金)	わかめむぎごはん 牛乳 ぶたにくしゅうまい② いそべあえ どさんこじる		わかめ			米 麦		637 24.4 16.7
			牛乳					
		ぶた肉		たまねぎ しょうが		さとう 小麦粉		
			のり	ほうれんそう にんじん		さとう	サラダ油	
＊ 市貝小6年生のリクエスト給食 ＊ (いちかいしょう6ねんせいのリクエストきゅうしょく)								
10 (月)	ごはん 牛乳 とりにくのチーズやき ちゅうかふうサラダ ワントンスープ わくわくデザート		牛乳			米		661 23.4 20.5
		とり肉 だいず	チーズ	赤ピーマン パセリ		パン粉 さとう	植物油脂	
		やきぶた		にんじん もやし きゅうり		はるさめ	ごま油 ごま	
		ぶた肉		にんじん もやし はくさい ねぎ たまねぎ しょうが		小麦粉	なたね油 ラード	
		豆乳		いちご		さとう		
12 (水)	ごはん 牛乳 デミソースハンバーグ チーズいりフレンチサラダ にんじんのポタージュ		牛乳			米		712 25.1 27.0
		ぶた肉 とり肉 だいず		たまねぎ トマト		さとう でんぶん	サラダ油	
		まぐろ	チーズ	きゅうり キャベツ カリフラワー さやいんげん			フレンチドレッシング (たまご)	
		ベーコン	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし		小麦粉 さとう	バター	
13 (木)	かんさいふううどん 牛乳 ちくわのいそべあげ② ポテトサラダ	とり肉 あぶらあげ なると		にんじん ねぎ こまつな しいたけ		うどん	サラダ油	612 24.2 22.8
			牛乳					
		ちくわ	あおのり			小麦粉	サラダ油	
		まぐろ		にんじん きゅうり とうもろこし にんにく		じゃがいも	ノンエッグマヨ	
＊ バレンタイン給食 ＊								
14 (金)	ターメリックライス 牛乳 ホワイトカレー こんにゃくサラダ ＊チョコプリン＊		牛乳			米 麦		684 21.0 17.4
		とり肉 だいず 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース		じゃがいも 小麦粉 さとう	サラダ油	
			わかめ くきわかめ とさかのり ぶのり こんぶ	こんにゃく キャベツ にんじん きゅうり			棒々鶏ドレッシング	
						さとう ココア		

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

朝ごはんは食べましたか？
しるしをつけましょう。
◎ 3つのグループを食べた。
○ 2つのグループを食べた。
△ 1つのグループを食べた。
× 何も食べない。

			おもに ^{からだ} 体をつくる		おもに ^{からだ} 体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)
			あか		みどり		きいろ		たんぱく質 (g)
			たんぱく ^{しつ} 質	むかし ^つ 無機質	ビタミン・ ^{むかし^つ} 無機質		たんすいかぶ ^つ 炭水化物	しつ ^つ 脂質	脂質(g)
17 (月)	ごはん 牛乳 えびカツ・ソース ひじきのごもくいりに とうふとにくだんごのみそしる					米		635 22.4 20.5	
			牛乳						
		えび だいす				でんぶん パン粉 さとう 小麦粉	サラダ油		
		とり肉 あぶらあげ	ひじき	にんじん ごぼう えだまめ こんにゃく	さとう	サラダ油 ごま油			
		とり肉 ぶた肉 とうふ みそ		たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	でんぶん	大豆油			
18 (火)	ごはん 牛乳 なっとう くらげサラダ にくじゃが					米		626 24.5 18.1	
			牛乳						
		なっとう							
		くらげ		きゅうり だいこん		ごま油 ごま			
		ぶた肉 なまあげ		にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	じゃがいも さとう	サラダ油			
＊ 小貝小6年生のリクエスト給食 ＊ (こかいしょう6ねんせいのリクエストきゅうしょく)									
19 (水)	キムチチャーハン 牛乳 すこしおおきなとりのからあげ はるさめサラダ フルーツポンチ	とり肉		しょうが にんじん はくさいキムチ ピーマン	米 さとう	ごま油 ごま	796 28.1 25.2		
			牛乳						
		とり肉		しょうが にんにく	でんぶん	サラダ油			
		ハム		にんじん きゅうり もやし	はるさめ	中華ドレッシング 韓国ナムルドレッシング			
20 (木)	バターロールパン 牛乳・ミルメークコーヒー てづくりミートグラタン ブロッコリーとツナのサラダ ウインナーとやさいのスープ		脱脂粉乳			小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン	632 24.8 28.0	
			牛乳			さとう			
		とり肉	生クリーム チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく	マカロニ 小麦粉	サラダ油			
		まぐろ		ブロッコリー キャベツ きゅうり		香味たまねぎドレッシング			
		ウインナー		しいたけ にんじん こまつな たまねぎ キャベツ	じゃがいも				
21 (金)	ごはん・のりたま 牛乳 メンチカツ・ソース ツナマヨサラダ けんちんじる	たまご さばけすりぶし	のり		米	ごま	636 22.8 21.7		
			牛乳						
		ぶた肉 とり肉 だいす		たまねぎ	でんぶん パン粉	サラダ油			
		まぐろ		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし		ノンエッグマヨ			
		とり肉 とうふ		にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく はくさい	さといも	サラダ油			
25 (火)	やきにくごはん 牛乳 はるまき キムチあえ たまごいりわかめスープ	ぶた肉 みそ		にら とうもろこし にんにく	米 さとう はちみつ	バター	705 21.2 30.5		
			牛乳						
		ぶた肉		にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	はるさめ 小麦粉 米粉	サラダ油			
		とうふ たまご	わかめ	きゅうり だいこん もやし にんにく にんじん ねぎ		ごま ごま油			
26 (水)	ごはん 牛乳 いかのてりマヨやき だいこんのしおこんぶづけ しせんふうマーボーどうふ				米		663 36.6 22.0		
			牛乳						
		いか			さとう	ノンエッグマヨ			
			しおこんぶ	だいこん はくさい		ごま油			
27 (木)	いちごのバターロールパン 牛乳 ハニーマスタードチキン はなやさいとパスタのサラダ レンズまめのミネストラ	とり肉	脱脂粉乳	いちご	小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン	670 31.1 22.0		
			牛乳						
		とり肉			小麦粉 はちみつ さとう				
		ハム		にんじん きゅうり とうもろこし ブロッコリー	マカロニ	和風ドレッシング			
		レンズ豆 ぶた肉		にんじん たまねぎ だいこん トマト にんにく	じゃがいも	サラダ油			
28 (金)	ハヤシライス (ハヤシソース) 牛乳 イタリアンサラダ いちごとみかんの2しょくゼリー	ぶた肉	脱脂粉乳	たまねぎ にんじん しめじ トマト にんにく しょうが グリンピース パナナ	小麦粉 さとう でんぶん	サラダ油	610 19.7 17.3		
			牛乳						
		まぐろ	チーズ	キャベツ にんじん きゅうり さやいんげん		イタリアンドレッシング			
				みかん果汁 いちご果汁	さとう				

<児童一人一回当たりの学校給食摂取基準>
(8歳～9歳の場合)

<今月の栄養価平均値>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
650kcal	21g～32g	14g～21g	2g未満
662kcal	25.4g	21.9g	2.2g



★朝ごはんチェックについて



主食
ごはん・パン
めん類など



主菜
肉・魚介類・大豆製品・
卵などで作ったおかず



副菜
おもに野菜類
を材料とした
おかず

主食・主菜・副菜をそろえて食べた → ◎3つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、2品食べた → ○2つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、1品食べた → △1つのグループを食べた

朝ごはんを食べなかった → ×