



令和4年度 2月学校給食献立表



○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰小学校

日	曜日	こ ん だ て		ざ い り ょ う			栄養価		
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにエネルギーの もとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g
1	水	むぎごはん	クロダマルカレー ツナサラダ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら バター	ぶたにく ツナ クロダマル だっしふんにゅう チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー だいこん コーン たまねぎ キャベツ にんにく しょうが レモン	641	23.1	1.5
2	木	かしわごはん	あつやきたまご くろまめ はるさめスープ	こめ はるさめ さとう あぶら	とりにく ぶたにく たまご あぶらあげ とうふ クロダマル わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほししいたけ エノキ ごぼう えだまめ たまねぎ	598	25.3	2.5
3	金	むぎごはん あじつけのり	いわしのしょうがに ひじきあえ かきたまじる せつぶんまめ	こめ むぎ さとう でんぷん アーモンド あぶら	いわし たまご ツナ とりにく だいず くわわかめ のり ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう きゅうり しょうが たまねぎ えのき	660	26.8	2
6	月	むぎごはん かなぎつくだに	みそおでん ゆずあえ	こめ さとう さといも あぶら	とりにく ちくわ ハム あつあげ こめみそ うすらのたまご かなぎ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん キャベツ ゆず こんにゃく	632	24	2.8
7	火	メロンパン	ポトフ マカロニサラダ りんご	パン マカロニ こむぎこ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまご とりにく ハム ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー はくさい たまねぎ キャベツ りんご	628	20.8	1.4
8	水	むぎごはん	さけのさいきょうやき とうふのサラダ だぶ	こめ さといも でんぷん アーモンド あぶら	さけ とうふ こめみそ とりにく ツナ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう コーン れんこん しいたけ こんにゃく	616	33	2.1
9	木	コッパン	ちゃんぽん げんきサラダ ぼんかん	パン ちゃんぽんめん さとう あぶら ごまあぶら ごま	ハム てんぷら かつおぶし ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ちゅうねぎ もやし にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ はくさい コーン しょうが ぼんかん	638	25.9	2
10	金	むぎごはん	はるまき チャプチェ ちゅうかスープ	こめ むぎ はるさめ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにく ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ しいたけ エリンギ にんにく	630	17.2	1.8
13	月	じゃこごはん	あつやきたまご アーモンドあえ じゃがいものみそしる	こめ じゃがいも さとう おわらふ アーモンド あぶら	たまご とうふ ハム あぶらあげ とりにく あわせみそ わかめ しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ えだまめ たまねぎ キャベツ ごぼう	606	26.1	2.8
14	火	ミルクねじりパン	タンタンメンフォー ほうれんそうのソテー むしシュウマイ	パン さとう ビーフン こむぎこ ごま ねりごま ぎゅうにゅう	ぎゅうにく あかだしみそ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう もやし コーン しょうが にんにく ねぶかねぎ キャベツ エリンギ	606	25.6	3.1
15	水	ごはん	にくじゃが にらともやしのいためもの なっとう	こめ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにく ベーコン なっとう ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にら こんにゃく もやし たまねぎ キャベツ にんにく	607	23.2	1.9
16	木	むぎごはん	ハヤシライス クロダマルサラダ ミルクメークムース(いちご)	こめ むぎ さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	ぎゅうにく ツナ クロダマル わかめ ぎゅうにゅう	にんじん にんにく たまねぎ しめじ エリンギ えだまめ きゅうり コーン	704	24.8	2.7
17	金	むぎごはん	しろみざかなのてんたまあげ ひじきのいためもの すましじる おめでたいやき	こめ むぎ てんたま さとう あずき てまりふ こむぎこ あぶら	ホキ うおそうめん とりにく とうふ ひじき わかめ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ たまねぎ こんにゃく しいたけ	633	21.9	2
20	月	ごはん	ふわふわおやこに こんぶあえ ヨーグルト	こめ さとう でんぷん あぶら	とりにく たまご とうふ ちくわ こんぶ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー しいたけ きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ いちご	629	25.9	2.3
21	火	はいがしよくパン	ポークビーンズ ツナサラダ	パン じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく こめみそ だいず ツナ チーズ ひよこまめ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな にんにく レモン キャベツ たまねぎ コーン	607	27.6	2.4
22	水	ごはん	あすかなべ くわわかめのいためもの いちご	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	とりにく とうふ かつおぶし こめみそ ぎゅうにく くわわかめ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん しょうが はくさい ごぼう えのき ねぶかねぎ たけのこ いちご	596	24.7	2.2
24	金	むぎごはん	さばのねぎソース じゃがいものきんぴら こまつなのみそしる	こめ むぎ さとう コーンスターチ じゃがいも あぶら	さば あぶらあげ ぎゅうにく あわせみそ とうふ かつお節 ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ ねぶかねぎ こんにゃく えのき もやし たまねぎ	678	26.6	2.3
27	月	ごはん のりのつくだに	だいずのごもくに かぼすあえ	こめ じゃがいも さとう あぶら	だいず ハム とりにく あつあげ のり わかめ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こんにゃく しょうが コーン ごぼう はくさい かぼす	613	23.4	2.3
28	火	小学部 えんそく ~おべんとうをもってえんそくにいこう~							

2月のこんだて

- 3日 わしよくのひ「ぎょうじしよく せつぶん」
 - 9日 としよコラボきゅうしよく「げんきサラダ」
 - 17日 とうほうこんだて(しよくいくのひ)「かいそうりょうり」「6ねんせいのおやかきゅうしよく」
- ※28日は、えんそくのため、きゅうしよくがありません。

今日のうまか~!とうほうしよくざい

- こめ チンゲンサイ
- ほししいたけ こめみそ
- あわせみそ こいくちしょうゆ

