



# 令和3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 よ 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	火	ひじきおこわ	とりにくのみそマヨやき ほうれんそうのごまあえ はるさめスープ	こめ もちこめ さとう はるさめ ごま あぶら ねりごま ノンエッグマヨネーズ	あぶらあげ とうふ とりにく みそ わかめ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ もやし えだまめ エノキ	634	26.7	3.1
2	水	ミルクねじりパン	さけのチーズやき スパゲティソテー やさいスープ	パン じゃがいも スパゲティ あぶら	さけ とりにく ハム チーズ ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ コーン はくさい ブロッコリー たまねぎ セロリ	587	34.1	2.4
3	木	むぎごはん あじつけのり	いわしのかんろに そくせきづけ けんちんじる せつぶんまめ	こめ むぎ でんぶん さとう さといも あぶら	いわし だいず とうふ こんぶ のり ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きゅうり こんにゃく ごぼう ほししいたけ キャベツ	620	23.6	2.2
4	金	むぎごはん	あつあげのカレーいため くきわかめのサラダ でこぼん	こめ さとう ごま ごまあぶら あぶら	あつあげ ぶたにく くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ トマト たまねぎ きゅうり にんにく でこぼん	642	24.2	0.9
7	月	じゃこごはん	スコッチエッグ とうふのサラダ すましじる	こめ むぎ てまりふ あぶら	あぶらあげ ちくわ とりにく たまご ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ しらすぼし わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな だいこんは たまねぎ ほししいたけ だいこん コーン	618	26.9	3.1
8	火	むぎごはん	こうやとうふのごもくに かきたまじる ムース	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さとう ムース あぶら	こうやとうふ たまご とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう たまねぎ こんにゃく エノキ	638	23.1	1.9
9	水	コッペパン	はくさいのクリームに クロダマルサラダ りんご	パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	ベーコン クロダマル とりにく ツナ チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ はくさい きゅうり レモン りんご	660	26.9	2.6
10	木	むぎごはん	チャブチェ むしシュウマイ ちゅうかふうコーンスープ	こめ むぎ こむぎこ はるさめ でんぶん さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ たまねぎ エノキ コーン にんにく エリンギ	596	20.8	1.9
14	月	ツナピラフ	プレーンオムレツ やさいソテー ボルシチ	こめ むぎ さとう あぶら	ツナ ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン マッシュルーム たまねぎ コーン えだまめ にんにく キャベツ セロリ ビーツ	594	25.4	2
15	火	むぎごはん	ぶたにくとさといものにも うおそうめんじる なっとう	こめ むぎ さといも さとう あぶら	ぶたにく とうふ うおそうめん なっとう わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが しめじ ねぶかねぎ	620	25.9	2
16	水	メロンパン	サーモンフライ ブロッコリーのドレッシングあえ あっさりカレースープ	メロンパン パスタ パンこ さとう じゃがいも あぶら	さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー セロリ たまねぎ キャベツ	693	28.3	1.5
17	木	ちゅうかおこわ	キムチなべ にらともやしのナムル ヨーグルト	こめ もちこめ トック マロニー ごま ごまあぶら あぶら	やきぶた とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら もやし にんにく ほししいたけ えだまめ はくさい たけのこ だいこん しめじ エノキ しょうが キムチ	661	26.9	3.5
18	金	むぎごはん	ホキのあんかけ ブロッコリーのひじきあえ たまねぎのみそじる フチたいやき	こめ むぎ でんぶん コーンスターチ さとう フチたいやき あぶら	ホキ みそ とうふ あぶらあげ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きぬさや ブロッコリー しょうが キャベツ たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ	655	27.6	2.4
21	月	バターライス	バターライスクリームソースかけ ブロッコリーサラダ でこぼん	こめ こむぎこ あぶら バター	とりにく しろいんげんまめ ベーコン ハム チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー しめじ たまねぎ キャベツ でこぼん	618	22.2	2
22	火	むぎごはん	まぐろのアーモンドがらめ おひたし ぶたじる	こめ むぎ さとう こめ粉 でんぶん さといも あぶら アーモンド	まぐろ みそ ぶたにく かつおぶし とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ もやし だいこん えだまめ しょうが ごぼう はくさい こんにゃく	686	33.1	2.1
24	木	ざっこくごはん	みそにこみうどん とりつくね ちくさあえ	こめ こくもつミックス きしめん さとう ごま ごまあぶら あぶら	とりにく ちくわ みそ あぶらあげ あかだしみそ しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう しめじ れんこん はくさい コーン キャベツ たまねぎ	597	21.8	2.6
25	金	コーンライス	ハンバーグ チリコンカン コンソメスープ	こめ じゃがいも あぶら バター	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず ウインナー ぎゅうにゅう	にんじん トマト セロリ にんにく だいこん コーン たまねぎ	659	26	1.9
28	月	むぎごはん	ビーフカレー ハムサラダ でこぼん	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも あぶら バター	ぎゅうにゅう ハム チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト しょうが にんにく りんごピューレ きゅうり キャベツ でこぼん レモン	680	23	1.6

### 日本の食事にかかせない大豆のここと知ってほしいんです

しつよいたんぱく質  
「はたけのにく」とよばれるほどほうふです♪

カルシウム  
だいたいはカルシウムもほうふ!ほねをつよくなるよ。



しよくもつせいがたっぷり  
おなかの調子をととのえるしよくもつせいでおなかすっきり!

ビタミンやミネラルなどけんこうにかかわるえいようそがいっぱい!

### 2がつのこんだて

- 1日 とうほうわしよくのひ  
「こいしわらのほうれんそう」
- 3日 せつぶんのこんだて(ぎょうじしよく)  
「いわしやこんぶ、せつぶんまめ」
- 18日 とうほうこんだて(しよくいくの日)  
「しゆんのふゆやさい」