



2月 こんだてひょう



物部小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1水	ごはん 五目中華煮 切り干し大根のごまサラダ	○	ぶたにく あつあげ かまぼこ ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ ごま さとう ごまあぶら	にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ しいたけ しょうが キャベツ こまつな きりぼしだいこん コーン
2木	バターパン スープカレー コーンサラダ	○	とりにく うずらたまご	バターパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース トマトピューレ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン
3金	鶏そぼろ寿司 いわしのつみれ汁 節分豆	○	とりにく だいずかこうひん にぼし いわしつみれ いりだいず ぎゅうにゅう	ごはん さとう あぶら	にんじん いんげん コーン しいたけ はくさい だいこん ねぎ しょうが
6月	ごはん 豚肉と大豆のみそ煮 ツナと水菜の和え物	○	ぶたにく あつあげ だいず みそ にぼし ツナ ぎゅうにゅう	ごはん こんにゃく じゃがいも さとう あぶら	にんじん ごぼう いんげん しょうが キャベツ みずな レモンかじゅう
7火	小型パン こぎつねうどん 枝豆のマヨネーズサラダ	○	とりにく あぶらあげ こんが にぼし ぎゅうにゅう	こがたパン うどん ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ えだまめ
8水	お茶ーハン ワンタンみそスープ	○	とりにく だいずかこうひん ベーコン みそ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら ワンタン	おちゃっば たまねぎ にんじん ねぎ コーン もやし にら しょうが
9木	黒糖パン かつおカツ キャベツソテー ハムと水菜のスープ いよかんゼリー	○	かつおカツ ハム ぎゅうにゅう	こくとうパン あぶら いよかんゼリー	キャベツ にんじん たまねぎ みずな コーン
10金	麦ごはん 変わりきんぴら 豆腐のみそ汁	○	ぎゅうにく くきわかめ さつまあげ とうふ みそ にぼし ぎゅうにゅう	ごはん おおむぎ こんにゃく あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう いんげん たまねぎ キャベツ ねぎ
13月	ごはん 豚肉と野菜の五目炒め 春雨スープ	○	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	ごはん あぶら はるさめ ごま	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ はくさい ねぎ
14火	全粒粉パン クリームシチュー みかんサラダ	○	とりにく ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	ぜんりゅうふんパン じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり みかんかん
15水	ごはん ちくわの磯辺揚げ あったか豚汁	○	ちくわ あおりのり ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ にぼし ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ あぶら	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ しょうが
16木	ごはん 鶏肉と野菜の卵とじ 塩こんぶ和え	○	とりにく あぶらあげ かまぼこ たまご にぼし しおこんぶ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん きゅうり
17金	マーボー豆腐丼 中華スープ	○	ぎゅうにく ぶたにく とうふ あかみそ とりにく ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく しいたけ キャベツ コーン
20月	麦ごはん ツナとひじきの煮物 ささみと小松菜の和え物	○	ツナ あつあげ さつまあげ ひじき にぼし ささみ ぎゅうにゅう	ごはん おおむぎ こんにゃく あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ いんげん こまつな キャベツ
21火	コッペパン 白菜のスープ 鶏肉とポテトのオレンジソース	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	コッペパン こむぎこ かたくりこ あぶら じゃがいも	マーマレード レモンかじゅう はくさい にんじん ねぎ たまねぎ
22水	ごはん さばのしょうが煮 具だくさんみそ汁	○	さば みそ とうふ にぼし ぎゅうにゅう	ごはん さとう	しょうが だいこん たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ
23木	食パン ありがとうハンバーグ キャベツソテー コンソメスープ お楽しみデザート	○	ハンバーグ とりにく ぎゅうにゅう	しょくぱん あぶら デザート	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ グリンピース
27月	ごはん 肉豆腐 水菜とキャベツの和風マヨネーズ和え	○	ぎゅうにく やきとうふ にぼし ぎゅうにゅう	ごはん こんにゃく あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ みずな
28火	きな粉揚げパン 肉団子のコンソメ煮 小魚	○	きなこ ミートボール ぎゅうにゅう こざかな	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ グリンピース

※ 物資等の都合により、献立を変更する場合があります。

※  …ティッシュの白