

# 令和5年 2がつこんだてひょう

精華町立精華台小学校

ひつけ	こんだてめい	ざ い り よ う				栄養量 I補給 - たんぱく質
		あ か	み ど り	き い ょ	そ の た	
		からだをつくるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	はたらくちから になるもの	ちょうみりょう	
1 水	さばかんのたきこみごはん	さば(かんづめ) だいす	にんじん しょうが	こめ さとう あぶら	しょうゆ さけ	666 kcal
	さといもフライ	ちくわ		さといも かたくりこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ みりん	26.8 g
	くだくさんけんちんじる	とりにく とうふ	だいこん にんじん れんこん ねぎ		しお しょうゆ けずりぶし こんにゃく	
2 木	ごはん			こめ		600 kcal
	ブルコギ	ぎゅうにく あかみそ	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ にんじん ねぎ	さとう ごま	しょうゆ トウバンジャン	21.5 g
	ワントンスープ	ベーコン	にら しめじ たまねぎ	ワントン	しお こしょう しょうゆ	
◎3 金	ゆかりごはん		ゆかり	こめ		584 kcal
	いわしのピリからに	いわし	しょうが	さとう	しょうゆ さけ みりん す トウバンジャン	28.0 g
	ぶたじる	ぶたにく しんしゅうみそ	はくさい ごぼう にんじん ねぎ		しょうゆ みりん けずりぶし こんにゃく	
6 月	ごはん			こめ		597 kcal
	ごもくきんぴら	ぶたにく さつまあげ	にんじん ごぼう	さとう	いちみつとうがらし さけ しょうゆ みりん こんにゃく	26.4 g
	とりにく だいこんの すましじる	とりにく しんしゅうみそ	だいこん にんじん ねぎ えのきたけ ししいたけ		けずりぶし しょうゆ みりん しお こんぶ	
7 火	ごはん			こめ		625 kcal
	あんかけといっしょに! しろみざかなのあげもの		ホキ	かたくりこ あぶら	しお こしょう	26.2 g
	ふゆやさいのいろどりあんかけ	とりミンチ	はくさい かぶ にんじん たまねぎ ししいたけ ねぎ	さとう かたくりこ	しょうゆ みりん さけ けずりぶし しお	
8 水	ごはん			こめ		628 kcal
	しゃぶパン			しゃぶパン		23.1 g
	やきそば	ぶたにく あおのり	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし	ちゅうかめん あぶら	ソース こしょう やきそばソース しお	
9 木	ごはん			こめ		583 kcal
	サムギョブサル	ぶたにく あかみそ	たけのこ にんじん しょうが にんにく	ごまあぶら さとう	しょうゆ みりん コチュジャン	24.9 g
	サンチュふう		きゃべつ もやし		しお こしょう	
10 金	ごはん			こめ		647 kcal
	むぎごはん			こめ おおむぎ		20.7 g
	きらきらチキンカレー	とりにく	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご	じゃがいも オリーブオイル こめこ さとう	しお こしょう カレーこ ソースクチャップ ガラムマサラ ターメリック ココナッツミルク しょうゆ スープベースチキン ワイン チャッ プ	
13 月	ごはん			こめ		600 kcal
	やきそば	さば				29.7 g
	もやしとこんぶのおひたし	きざみこんぶ	にんじん もやし	さとう	しょうゆ	
○14 火	ごはん			こめ		567 kcal
	ココアパン			パン あぶら さとう	ココア	21.0 g
	ミネストローネ	ぶたにく ベーコン	きゃべつ にんじん たまねぎ パセリ トマト	マカロニ	しお こしょう ケチャップ スープベースチキン	
15 水	ごはん			こめ		582 kcal
	ツナサラダ	ツナ	たまねぎ はくさい レモンかじゅう	さとう オリーブオイル	しお こしょう す	22.4 g
	マーボーだいこん	ぶたミンチ あかみそ	だいこん にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく	あぶら さとう かたくりこ	トウバンジャン さけ みりん しょうゆ	
16 木	ごはん			こめ		756 kcal
	はるさめサラダ	ハム	きゃべつ にんじん	はるさめ さとう ごまあぶら	しょうゆ す	29.4 g
	とりにくのからあげ	とりにく	にんにく しょうが	かたくりこ あぶら	しょうゆ さけ しお	
♪17 金	ごはん			こめ		623 kcal
	キャベツとあつあげのみそじる	あつあげ しんしゅうみそ	きゃべつ にんじん たまねぎ ねぎ		けずりぶし	26.7 g
	にくみそひじきどん	ひじき ぶたミンチ とりミンチ しんしゅうみそ	たまねぎ しょうが にんにく	さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん	
★20 月	ごはん			こめ		575 kcal
	ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう にんじん もやし	ごま さとう	しょうゆ	21.4 g
	ぶたのっぺいじる	ぶたにく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さといも かたくりこ	しょうゆ けずりぶし こんぶ しお こんにゃく	
21 火	ごはん			こめ		700 kcal
	こくさんこむぎパン	とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ クリームコーン とうもろこし	こくさんこむぎパン	しお こしょう ワイン スープベースチキン	25.7 g
	とうにゅうチャウダー	とりにゅう		じゃがいも		
22 水	ごはん			こめ		646 kcal
	フレンチサラダ		きゃべつ にんじん たまねぎ	さとう オリーブオイル	しお こしょう す	22.6 g
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ こんにゃく	
★24 金	ごはん			こめ		581 kcal
	もすくスープ	たまご もすく	にんじん えのきたけ ねぎ	かたくりこ	けずりぶし しょうゆ しお こしょう さけ	22.4 g
	バターライス		たまねぎ	こめ あぶら バター	しお こしょう	
★27 月	ごはん			こめ		570 kcal
	ロールキャベツふうスープ	ぶたミンチ	たまねぎ しょうが きゃべつ にんじん	かたくりこ じゃがいも	しょうゆ さけ しお こしょう ワイン スープベースチキン	20.3 g
	しおこんぶマカロニサラダ	ツナ しおこんぶ	きゅうり にんじん とうもろこし	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう しょうゆ	
28 火	ごはん			こめ		600 kcal
	クリームシチュー	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	はくさい たまねぎ にんじん しめじ パセリ	じゃがいも こむぎこ バター	しお こしょう ワイン スープベースチキン	27.3 g
	ハムサラダ	ハム	きゃべつ にんじん たまねぎ	さとう オリーブオイル	す しお こしょう しょうゆ	
28 火	ごはん			こめ		600 kcal
	しょうがかおる あまからつくね	とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ はくさい セロリー	じゃがいも	しお こしょう しょうゆ ローリエ スープベースチキン ワイン	27.3 g
	ふゆのあったかみそじる	とりにく とうふ わかめ しんしゅうみそ	たまねぎ ねぎ しょうが だいこん にんじん はくさい ねぎ	かたくりこ さとう	しょうゆ しお こしょう みりん さけ けずりぶし	

◎ 3(金) 節分献立 ○ 14(火) バレンタイン献立

♪ 17(金) 食育の日の献立 不足しがちな栄養素をとろう ~鉄分~

牛乳(あかのたべもの)は毎日1本つきます。

カミカミ献立のときに登場!  
かむくんです。

ほねぶと献立のときに登場!  
カルちゃんです。

★ 20(月)24(金)27(月)は6年生のお楽しみ給食です。

20日:東光小、24日:山田荘小・川西小、27日:精華台小・精北小がお楽しみ給食です。  
当日は、大おかずと牛乳は全校同じメニューですが、6年生は特別メニュー(セレクトパン・フ  
ライドチキン・ミートグラタン・カップサラダ・フルーツカップゼリー)です。お楽しみに!