






2月 学校給食予定献立表



2023年 2月

矢吹町立三神小学校

日	献立名	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	牛乳 ごはん 家常豆腐 もやしちゅうかあえ パオズ	牛乳 厚揚げ ぶたにく みそ パオズ	ごはん さとう あぶら	にんじん たら たけのこ もやし ほうれんそう メンマ しいたけ たまねぎ	581 kcal 268 g 194 g 1.9 g
2 木	牛乳 ミートソフ キャベツとベーコンのスープ ブロッコリーサラダ	牛乳 ぶたひきにく ベーコン	コッパン あぶら パター さとう	たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー にんじん キャベツ セロリー コーン トマトピューレ	698 kcal 26.1 g 21.1 g 3.1 g
3 金	【節分献立】 牛乳 ひじきごはん にらのみそ汁 いわしのうめ えのきとほうれんそうのごまあえ せつぶんふくまめ	牛乳 いわし とうふ みそ せつぶんまめ ひじき	ごはん ごまあぶら	ほうれんそう えのきだけ メンマ たら たまねぎ	595 kcal 27.0 g 21.1 g 2.7 g
6 月	牛乳 ちゅうかどん パンサンスー チーズ	牛乳 ぶたにく いか きんしたまご チーズ ハム	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら ごま さとう	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンツァイ ねぎ たけのこ きくらげ もやし キャベツ	550 kcal 208 g 17.1 g 1.8 g
7 火	牛乳 かきあげてんぷらうどん やさいのみそマヨあえ オレンジ	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ みそ	あぶら ソフトめん さとう やさいかきあげ マヨネーズ	ねぎ ほうれんそう オレンジ キャベツ にんじん	729 kcal 25.4 g 238 g 2.1 g
8 水	牛乳 ごはん こまつなのみそ汁 あじフライ すきこんぶのいためもの	牛乳 とうふ みそ さつまあげ あじ すきこんぶ	ごはん じゃがいも しらたき あぶら さとう	こまつな にんじん	605 kcal 236 g 30.1 g 1.5 g
9 木	牛乳 コッパン クリームシチュー オムレツ フレンチサラダ	牛乳 オムレツ とりにく	コッパン じゃがいも あぶら	キャベツ にんじん コーン にんじん たまねぎ セロリー パセリ グリンピース	710 kcal 28.7 g 21.2 g 2.4 g
10 金	牛乳 あおじごはん おでん えだまめサラダ	牛乳 ちくわ さつまあげ うずらたまご こんぶ がんも ハム	ごはん ごま こんにやく さとう あぶら	だいこん にんじん えだまめ コーン キャベツ あおじそ	594 kcal 195 g 21.7 g 2.4 g
13 月	【6年生のリクエスト献立】 牛乳 ごはん とん汁 さけのちゃんちゃんやき かいそうサラダ みかんヨーグルト	牛乳 さけ とうふ わかめ あぶらあげ みそ ぶたにく ヨーグルト	ごはん あぶら さといも こんにやく さとう ごまあぶら ごま	はくさい ごぼう だいこん にんじん ねぎ キャベツ コーン	539 kcal 25.7 g 16.5 g 1.6 g
14 火	牛乳 食パン はるさめスープ ポテトサラダ チキンナゲット パレンタインデザート	牛乳 ぶたにく プリン チキンナゲット ハム	食パン 卵黄 じゃがいも マヨネーズ はるさめ	キャベツ にんじん ねぎ ほうれんそう しいたけ	629 kcal 21.2 g 23.1 g 2.2 g
15 水	牛乳 むぎごはん にくじゃが ごましょうゆあえ なっとう	牛乳 なまあげ なっとう ぶたにく	むぎごはん あぶら じゃがいも しらたき さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう えのきだけ	601 kcal 239 g 160 g 1.7 g
16 木	牛乳 みそラーメン えびしゅうまい ナムル	牛乳 ぶたひきにく みそ えびしゅうまい	ソフトめん あぶら ごまあぶら ごま さとう	キャベツ にんじん ねぎ もやし コーン ほうれんそう	567 kcal 215 g 135 g 1.6 g
17 金	牛乳 むぎごはん かきたま汁 チンジャオロース ぎょうざ	牛乳 ぶたにく とうふ たまご ぎょうざ	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら	あおピーマン あかピーマン たけのこ にんじん こまつな	562 kcal 250 g 176 g 1.2 g
20 月	 授業参観の繰替休業日 				
21 火	牛乳 バインパン えびボールスープ ほうれんそうとえのきのソテー オレンジ	牛乳 えびボール ベーコン	コッパン はるさめ パター	バイン セロリー にんじん たまねぎ キャベツ パセリ ほうれんそう エリンギ しめじ オレンジ しいたけ	560 kcal 16.1 g 12.1 g 1.7 g
22 水	牛乳 ごはん なめこ汁 ハンバーグ コーンサラダ	牛乳 ロースハム とうふ みそ グレービーハンバーグ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま	キャベツ もやし コーン なめこ ねぎ	643 kcal 27.2 g 28.6 g 2.3 g
23 木	 天皇誕生日 				
24 金	牛乳 ボークカレー ヨーグルトあえ	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	むぎごはん あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース りんごソース みかん おうとう バイン バナナ	728 kcal 19.3 g 20.1 g 2.5 g
27 月	牛乳 ごはん どさんこ汁 とりにくのからあげ カントリーサラダ	牛乳 ベーコン みそ とりにく ぶたにく	ごはん あぶら パター さとう	キャベツ もやし にんじん たら コーン きゅうり だいこん	550 kcal 26.1 g 17.0 g 1.8 g
28 火	牛乳 こくとうコッパン はくさいスープ にくだんご ほうれんそうのたまごチーズあえ	牛乳 ミートボール いりたまご ぶたにく ベーコン チーズ	こくとうコッパン さとう あぶら	ほうれんそう はくさい ねぎ にんじん しいたけ	640 kcal 23.8 g 20.3 g 2.4 g

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。

※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※2月20日は授業参観の繰替休業日です。

