



◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎☆印がついているものは加工品です。

ひつけ 日付	ようび 曜日	献立名	おもはたらきと材料名 主な働きと材料名					小学校 エネルギー	
			からだ 体をつくるもとになる(赤)		からだ 体の調子を整えるもとになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物		脂質
1	木	ごはん					こめ	597	
		牛乳		牛乳					
		かながしらのつみれ汁	☆かながしらボール あぶらあげ	わかめ	にんじん	はくさい			
		鶏肉の照り焼き	とりにく			しょうが にんにく	さとう		
2	金	ごはん					こめ	615	
		牛乳		牛乳					
		じゃがいものベーコン煮	ぶたにく ベーコン		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう		油
		キャベツとツナのソテー	ツナ(まぐろ)			キャベツ とうもろこし			油
5	月	ごはん					こめ	658	
		牛乳		牛乳					
		すき焼き	ぎゅうにく とうふ		にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ ふかねぎ こんにやく	マロニー さとう		油
		きびなごごまフライ		☆きびなごごまフライ					油
6	火	ごはん					こめ	667	
		親子丼の具	とりにく たまご		にんじん みつば	たまねぎ しいたけ	さとう でんぶん		油
		牛乳		牛乳					
		豚汁	ぶたにく あつあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ふかねぎ	さつまいも		
7	水	ごはん					こめ	624	
		黒砂糖パン					くろざとうパン		
		牛乳		牛乳					
		カレーうどん	ぶたにく ちくわ		こまつな	たまねぎ ふかねぎ	うどん		カレールウ
8	木	ごはん					こめ	668	
		牛乳		牛乳					
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにやく	じゃがいも さとう		油
		さばの塩こうじ焼き	さば						
9	金	ごはん					こめ	600	
		牛乳		牛乳					
		コーンシチュー	とりにく ベーコン	スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こむぎこ		油 バター
		ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり	さとう		油 ごま
13	火	ごはん					こめ	591	
		牛乳		牛乳					
		すいとん	とりにく あぶらあげ		こまつな にんじん	はくさい しいたけ	こむぎこ しらたまこ		
		ホキフライ	☆ホキフライ(あおさいり)						油
14	水	ごはん					こめ	607	
		牛乳		牛乳					
		ポテトスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ セロリー	じゃがいも		油
		チリコンカルネ	ぶたにく ぶたレバー		ピーマン トマト(かん)	たまねぎ にんにく	きんときまめ		油
		☆ほうれんそうオムレツ							

2月3日は節分

節分は、「立春」の前日、冬から春への変り目の日のことをいいます。「鬼は外!福は内!」のかけ声とともに豆をまき、年の数だけ豆を食べて、1年の健康を願います。



長崎の節分

長崎では、節分に紅大根を食べる風習があります。紅大根が赤鬼の腕に似ているところから、紅大根を食べることで鬼を退治する意味があるといわれています。長崎では、節分料理の食材として古くから利用されています。紅大根は、ながさき伝統野菜の一つです。給食では、2月1日に「紅大根の酢の物」に使用します。また、長崎では、金頭の煮つけを食べる風習もあります。



2024年  
2月分

学校給食予定献立表



仁田佐古 小学校

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎☆印がついているものは加工品です。

ひづけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	主な働きと材料名					小学校 エネルギー たんぱく質	
			からだ 体をつくるもとになる(赤)		からだ ちようし との 体の調子を整えるもとになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
			たんぱく質	むかしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物		しじつ 脂質
15	木	ごはん					こめ	629	
		牛乳		牛乳					
		春雨スープ	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ ふかねぎ	はるさめ		油
		豚の角煮	ぶたにく			しょうが たまねぎ	さとう		
		チンゲンサイの炒め物			チンゲンサイ	もやし しめじ		油	
16	金	はちみつパン					はちみつパン	611	
		牛乳		牛乳					
		クリームスパゲッティ	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ しめじ にんにく	スパゲッティ		なまクリーム 油
		ブロッコリーのソテー	ウインナー		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし			油
		いよかん			いよかん				
19	月	ごはん					こめ	663	
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		カレールー 油
		牛乳		牛乳					
		豆のサラダ	だいず			キャベツ とうもろこし	ひよこまめ しろいんげんまめ さとう		オリーブ油
		チーズ		チーズ					
20	火	ごはん					こめ	610	
		牛乳		牛乳					
		白菜と肉団子の吸い物	ぶたにく		ねぎ にんじん こまつな	しょうが はくさい	でんぶん		
		いわしのおかか煮	☆いわしおかに						
		きんぴらごぼう	あぶらあげ		にんじん	ごぼう こんにやく	さとう	油 ごま	
21	水	小さいコッペパン					しょうコッペパン	608	
		牛乳		牛乳					
		ちゃんぽん	ぶたにく いか あげかまぼこ はんぺん		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	ちゃんぽんめん		油
		鶏肉とレバーの揚げ煮	とりにく ☆とりきもたつた				でんぶん こめこ さとう		油
		りんご			りんご				
22	木	ごはん					こめ	599	
		牛乳		牛乳					
		のっぺい汁	とりにく あつあげ		にんじん	ふかねぎ こんにやく	じゃがいも でんぶん		
		上対馬とんちゃん	ぶたにく みそ		にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ	さとう	油 ごま ごま油	
26	月	ごはん					こめ	613	
		牛乳		牛乳					
		煮込みおでん	とりにく あつあげ うずらたまご ほうてん		にんじん	だいこん こんにやく	じゃがいも さとう		
		もやしとにらの炒め物	ぶたにく		にら	もやし			油 ごま油
		はるか			はるか				
27	火	ごはん					こめ	634	
		牛乳		牛乳					
		厚揚げのそぼろ煮	ぶたにく あつあげ		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ	でんぶん さとう		油
		ごぼうとアーモンドのサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり	アーモンド さとう	油	
28	水	コッペパン					コッペパン	605	
		牛乳		牛乳					
		クリームシチュー	ぶたにく	スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ		油 バター
		チキンサラダ(チキン)	とりにく			レモン			
		チキンサラダ(野菜)				キャベツ とうもろこし	さとう	油	
29	木	ごはん					こめ	626	
		ちらし寿司の具	あぶらあげ		にんじん	たけのこ ごぼう しいたけ ゆでほしだいこん	さとう		油
		牛乳		牛乳					
		白玉汁	とりにく		ねぎ	はくさい たまねぎ	しらたまもち		
		さわらのみそ焼き	さわら みそ			しょうが	さとう		
		ひなあられ				☆ひなあられ			

◎裏面もごらんください。