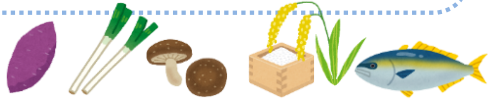


* 2月のこんだて予定表 *

小木小学校

・今月予定している地場産物は…

米、さつまいも、ねぎ
ふくらぎ、いか、しいたけ



2月5日(木)の給食は、小木小学校の6年生が考えた給食です。小木の
いかを使った献立になっています。地元の食材をたっぷり使った献立で
す。楽しみにしてください。



さとうみ きゅうり
里海給食



		2日		3日		4日		5日		6日	
		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 厚揚げと豚肉のみそ炒め 栄養すいとん	エネルギー 629kcal P: 27.5g F: 21.2g 食塩 1.9g	わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの竜田あげ さつまいもやしの和え物 みそけんちん汁	エネルギー 589kcal P: 22.5g F: 21.4g 食塩 2.0g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 コーンコロッセ スパゲッティサラダ わかめスープ	エネルギー 620kcal P: 18.7g F: 22.2g 食塩 1.8g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いかのかりん揚げ かみかみサラダ 体あつたまるめつ汁	エネルギー 695kcal P: 34.5g F: 21.0g 食塩 2.9g	給食はありません	
黄	5	米 白玉粉 小麦粉 さとう		米 さとう こんにやく かたくり粉		米 パン粉 小麦粉 スパゲッティ さとう		米 米粉 かたくり粉 さとう さつまいも 糸こんにやく			
	6	油		油 ごま油		油 ノンエッグドレッシング		油 ノンエッグドレッシング			
赤	1	ぶたもも肉 とりもも肉 あつあげ 油あげ		いわし さつまいも とうふ みそ		ロースハム とうふ		いか さきいか ぶたもも肉 みそ			
	2	牛乳		牛乳 わかめ		牛乳 わかめ		牛乳			
緑	3	ピーマン にんじん ほうれん草		小松菜 にんじん		ブロッコリー にんじん		にんじん			
	4	しょうが キャベツ ぶなしめじ しいたけ 白菜		もやし 大根 ごぼう ねぎ しいたけ		きゅうり とうもろこし えのきたけ		きゅうり しょうが 大根 ごぼう			
		9日		10日		11日		12日		13日	
		そばろ井 ぎゅうにゅう 牛乳 もやしの甘酢あえ はくさい 白菜スープ	エネルギー 661kcal P: 30.5g F: 25.2g 食塩 2.5g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 揚げそばのチリソースかけ 野菜サラダ みそ汁	エネルギー 663kcal P: 24.2g F: 27.3g 食塩 2.2g	けんこくきねん ひ 建国記念の日 「建国記念の日」は、日本の 初代天皇である神武天皇が 即位したとされる660年1月 11日を現在の暦に直し、2月 11日としたことに由来しま す。「建国をしのび、国を愛す る心を養う」日です		コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 スパゲッティミートソース 彩りサラダ キャンディチーズ	エネルギー 600kcal P: 27.6g F: 24.4g 食塩 2.1g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハートのコロッセ 香りあえ コンソメスープ バレンタインデザート	エネルギー 610kcal P: 15.4g F: 18.9g 食塩 1.6g
黄	5	米 白麦 さとう		米 米粉 さとう				コッペパン スパゲッティ		米 じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう チョコプリン	
	6	油 ごま		油 ノンエッグドレッシング				油 ノンエッグドレッシング ごま		油	
赤	1	ぶたひき肉 たまご 油あげ 大豆ミンチ		さば 油あげ みそ				ぶたひき肉 大豆ミンチ ロースハム		ぶたひき肉 とりひき肉 ベーコン	
	2	牛乳		牛乳				牛乳 チーズ		牛乳	
緑	3	にんじん グリンピース		にんじん ブロッコリー		にんじん		トマト にんじん ピーマン ブロッコリー		にんじん パセリ	
	4	玉ねぎ もやし きゅうり 白菜		しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし		玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし		玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし		キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし 赤しそ	
		16日		17日		18日		19日		20日	
		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き きゅうりともやしの中華あえ 肉団子スープ	エネルギー 660kcal P: 20.4g F: 25.0g 食塩 2.6g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ うの花炒り煮 具だくさんみそ汁	エネルギー 624kcal P: 24.6g F: 18.3g 食塩 2.3g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツメンチカツ はるま 春雨サラダ 中華ワンタンスープ	エネルギー 660kcal P: 17.2g F: 22.8g 食塩 1.8g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのスタミナ焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁	エネルギー 629kcal P: 24.2g F: 21.4g 食塩 1.7g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 肉じゃが 大根と油あげの甘酢あえ	エネルギー 607kcal P: 23.6g F: 17.1g 食塩 2.3g
黄	5	米 小麦粉 さとう 春雨		米 さとう さつまいも		米 パン粉 小麦粉 ワンタン 春雨 さとう		米 さとう さつまいも		米 じゃがいも 糸こんにやく さとう	
	6	油 ごま油		油		油 ノンエッグドレッシング		油 ごま油 ごま		油 ごま	
赤	1	とりひき肉 ぶたひき肉 ロースハム		たまご とりもも肉 ちくわ おから 油あげ		ぶたひき肉 とりひき肉 ロースハム		さば さつまいも 油あげ		ぶたもも肉 油あげ かつお節	
	2	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
緑	3	にんじん		にんじん		にんじん		にんじん 小松菜		にんじん グリンピース	
	4	きゅうり もやし 玉ねぎ キャベツ じゃがいも		ごぼう とうもろこし ねぎ 玉ねぎ 大根		キャベツ きゅうり 白菜		にんにく 切干大根 ねぎ しいたけ		玉ねぎ 大根 きゅうり	
		23日		24日		25日		26日		27日	
		てんのうたんじょうび 天皇誕生日 てんのうたんじょうび てんのう たんじょう 天皇誕生日は、天皇の誕生日 を国民全体お祝いするた めの祝日です。		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶただいこん 豚大根 マカロニサラダ	エネルギー 607kcal P: 21.3g F: 21.5g 食塩 1.8g	ごはん(減) ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草のごまあえ カレーうどん	エネルギー 627kcal P: 21.7g F: 17.3g 食塩 2.3g	食パン スライスチーズ ぎゅうにゅう 牛乳 チキンカツ ポテトサラダ たまご 卵スープ	エネルギー 598kcal P: 25.3g F: 35.2g 食塩 3.4g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふくらぎの酢豚風炒め ベーコンと大根のスープ	エネルギー 627kcal P: 20.1g F: 21.4g 食塩 2.6g
黄	5			米 マカロニ こんにやく さとう		米 うどん さとう		黄パン パン粉 小麦粉 じゃがいも かたくり粉		米 じゃがいも さとう	
	6			油 ノンエッグドレッシング		油 ごま カレールウ		油 ノンエッグドレッシング		油	
赤	1			ぶたもも肉 あつあげ		ぶたもも肉 油あげ		とりむね肉 ロースハム とうふ たまご		ふくらぎ ベーコン	
	2			牛乳		牛乳		牛乳 スライスチーズ		牛乳	
緑	3			にんじん えだまめ		ほうれん草 にんじん 小松菜		にんじん ほうれん草		にんじん ピーマン	
	4			大根 きゅうり		キャベツ もやし 玉ねぎ		きゅうり 玉ねぎ しいたけ		れんこん 玉ねぎ 大根 しいたけ	