

が っ が っ こ う き ゅ う し ょ く
2月学校給食よていこんだてひょう



令和4年度
第10号
宇部市立吉部小学校

日にち	しゅしよく 主食	おかず	使われている食品					エネルギー (kcal)	かてい 家庭で とりたい しよくひん 食品	も 持っ て く る も の
			(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる			
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
(曜日)			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類	たんぱく質 (g)	
1 (水)	しょうパン りんごジャム	とりそうすい ちくわいそべあげ やさいソテー	とりにく たまご ちくわいそべあげ	ぎゅうにゅう みそ わかめ	にんじん ねぎ ミニトマト	えのきたけ はくさい エリンギ キャベツ	パン ジャム こめ	あぶら	647 26.3	 はし
2 (木)	ごはん	みそしる ぶたにくとごぼうの たまごとし	あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ ごぼう	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	571 21.6	 はし しゅじつ
☆せつぶん 2/3 はせつぶんです。わざわいをひきおこすおにをおいはらって1ねんのけんこうをねがうぎょうじです。										
3 (金)	たきこみ わかめごはん	けんちんじる いわしのてんぷら せつぶんまめ ミニトマト	とりにく ちくわ あぶらあげ いわしのてんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ミニトマト	だいこん しいたけ	こめ さといも こんにゃく さとう	あぶら	597 24.6	 はし くだもの
6 (月)	ごはん	あつあげのちゅうかに ラーバーツアイ	とりにく ひらてん なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん たけのこ	キャベツ たまねぎ しょうが はくさい	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	571 20.9	 はし いも
7 (火)	ごはん	わかめスープ しろみざかなの みそチーズ	ベーコン しろみざかな みそ	ぎゅうにゅう もずく チーズ	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ しめじ とうもろこし えのきたけ	こめ マヨネーズ		561 21.4	 はし いも
8 (水)	キャロットパン	はなやさいシチュー ウィンナーとやさいのソテー ミルメークココア	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー カリフラワー	たまねぎ キャベツ しめじ れんこん とうもろこし	キャロットパン じゃがいも ミルメーク	あぶら バター	725 24.6	 はし こざかな スプーン
☆2/9は「ふぐのひ」です。やまぐちけんないではこうふぐの「福」にかけて「ふく」とにござらすによぶちいきがあることから2/9が「ふぐのひ」になりました。										
9 (木)	ごはん	ふくじる こもくきんぴら	とうふ ふぐ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん	にんじん ねぎ さやいんげん	はくさい れんこん	こめ さとう さといも こんにゃく	ごま ごまあぶら	572 23.2	 はし しゅじつ
10 (金)	ごはん	ワントンスープ じゃがぶたキムチ おこめのババロアみかんソース	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし だいこん はくさいキムチ	こめ ワントン じゃがいも ババロア	ごまあぶら	606 19.6	 はし こざかな スプーン
13 (月)	ごはん	マーボーはるさめ ナムル	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ もやし きくらげ	こめ さとう はるさめ でんぶん	ごまあぶら ごま	609 19.3	 はし かいそう
☆バレンタイン献立 にほんでは、チョコレートなどをおくるふうしゅうがあります。きゅうしよくにもチョコレートのカップケーキがとうじょうします。										
14 (火)	ごはん	ミートボールカレー だいこんサラダ バレンタインデザート	ミートボール ごぼう	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ブロッコリー こまつな	だいこん しょうが しょうが とうもろこし	こめ じゃがいも バレンタイン デザート	あぶら カレールウ ドレッシング	730 19.6	 はし さかな スプーン
☆スペシャルこんだて きべしよく、まぐらしよくの6ねんせいがかんがえたこんだてです。「さむさふきとぶ! おきなわメニュー」がテーマです。										
15 (水)	こくとうあげパン	もずくスープ しゅさいになった にんじんしりしり みかん	ぶたにく とうふ たまご ハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	しろねぎ かぶ たまねぎ みかん	こくとうあげパン さとう じゃがいも こくとう	あぶら ごまあぶら	652 26.6	 はし くだもの
☆スペシャルこんだて きべしよく、まぐらしよくの6ねんせいがかんがえたこんだてです。「きゅうしよくでヨーロッパりょう」がテーマです。										
16 (木)	ピラフ	ABCトマトスープ チキン&やさいチップス やきプリンタルト	ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト かぼちゃ	えだまめ たまねぎ マッシュルーム だいこん とうもろこし	こめ じゃがいも マカロニ さつまいも	バター あぶら やきプリンタルト	693 20.4	 はし にゅうせいひん
17 (金)	しょうごはん	チャンボン こんにゃくの ちゅうかいだめ	いか ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひらてん	ねぎ にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし	こめ ちゅうかめん こんにゃく	ごま ごまあぶら	591 22.0	 はし きのこ
20 (月)	ごはん	コンソメスープ てりやきハンバーグ こふきいも	ウィンナー ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし	こめ じゃがいも		613 21.0	 はし くだもの
21 (火)	ごはん	じょうやなべ ごまきそあえ いちご	ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ もやし しいたけ	こめ さとう	ごま	559 22.5	 はし いも
22 (水)	まるがた よこわりパン	ABCスープ しろみざかなのフライ ポイルキャベツ いっしょくタルタルソース	ベーコン しろみざかな フライ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	パン マカロニ	あぶら タルタルソース	615 26.1	 はし たまご
24 (金)	しょうごはん	カレーうどん キャベツとわかめのあますら パリッショ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ こざかな	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ うどん さとう	カレールウ	565 23.5	 はし くだもの
27 (月)	ごはん	デンジャンチゲ きりほしだいこんと ツナのあえもの	なまあげ ぶたにく とうにゅう みそ まぐろみず	ぎゅうにゅう	にんじん にら えのきたけ	はくさい だいこん はくさいキムチ	こめ さとう	ごまあぶら ごま	568 24.4	 はし にゅうせいひん
28 (火)	ごはん	とうふじる だいすのいそに あつやきたまご	とうふ かまぼこ だいす ひらてん あつやきたまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ	こめ さとう	あぶら	580 23.5	 はし やさい

*牛乳は毎日つきます。

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。