

令和6年2月 よていこんだてひょう(小学校) 宇和島市学校給食会(中央地区)

※都合により材料が一部変更になることがあります。ご了承ください。

日	こんだて (スプーンは毎日つきます)	牛乳	あかの仲間 血や肉になる	きいろの仲間 熱や力の元になる	みどりの仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	日	こんだて (スプーンは毎日つきます)	牛乳	あかの仲間 血や肉になる	きいろの仲間 熱や力の元になる	みどりの仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1木	わかめサラダ、てりやきチキン、ごはん			こめ、とりにく、さとう		668 kcal 25.6 g 20.0 g 1.9 g	16金	ツナプロごまサラダ、ごまごき、ごはん			こめ、とりにく、もずく		618 kcal 24.9 g 19.0 g 1.3 g
2金	きゅうりのすのもの、いっしのしょうがに、ごはん			こめ、さとう、でんぶん		604 kcal 26 g 15.8 g 1.7 g	19月	ぼんかん、パンサン、ごはん			こめ、おむぎ		600 kcal 23.5 g 15.8 g 1.8 g
5月	こんぶあえ、こやどうふいりそぼろ、ごはん			こめ、さとう		610 kcal 23.8 g 18.4 g 2.8 g	20火	フルーツポンチ、ナン			あぶら、こむぎこ、さとう		593 kcal 25.8 g 24.1 g 2.1 g
6火	あまずあえ、ごはん			こめ、でんぶん、あぶら		656 kcal 27.1 g 21.5 g 1.7 g	21水	おひたし、しやものてんぷら(1こ)、ごはん			こめ、あぶら、こむぎこ、でんぶん		602 kcal 23.2 g 19.7 g 1.3 g
7水	ブロccoliサラダ、とりにくのカレーやき、ごはん			こめ、さとう		657 kcal 26.7 g 21.6 g 2.2 g	22木	ポテトサラダ、ごはん			こめ、さとう、あぶら		601 kcal 25.1 g 19.0 g 1.7 g
8木	ゆずすあえ、じゃこカツ、ごはん			こめ、あぶら、さとう		562 kcal 20.3 g 16.0 g 1.9 g	26月	ナムル、あげきょうざ(2こ)、ごはん			こめ、あぶら、でんぶん、こむぎこ		743 kcal 26.8 g 29.4 g 2.0 g
9金	ひじきサラダ、ふたにのみぞれかけ、ごはん			こめ、でんぶん、あぶら、さとう		681 kcal 27.9 g 21.9 g 2.1 g	27火	ごしきあえ、ぶりのしおやき、ごはん			こめ、あぶら、さとう、でんぶん		635 kcal 25.9 g 19.6 g 1.6 g
13火	ほうれんそうのおひたし、たいのオレンジソースかけ、ごはん			こめ、でんぶん、あぶら、さとう		615 kcal 25.3 g 19.6 g 1.8 g	28水	ビーンズサラダ、とりにくからあげ、ごはん			こめ、あぶら、さとう		715 kcal 25.6 g 29.0 g 1.7 g
14水	カラフルサラダ、ハンバーグオニオンソース、ごはん			こむぎこ、ショートニング、さとう		644 kcal 25.4 g 26.7 g 2.2 g	29木	レモンあえ、いかいそべてんぷら、ごはん			こめ、あぶら、こむぎこ、でんぶん		626 kcal 21.8 g 20.0 g 2.0 g
15木	マカロニサラダ、さばのしおこうじやき、ごはん			こめ、さとう		652 kcal 22.0 g 24.3 g 2.0 g							

【旬の食材】 鯛 鰯 さば 小松菜 ブロccoli カリフラワー 大根 ほうれん草 白菜 ねぎ ぼんかん

2月3日は、節分です。給食では、2日に節分献立として、鰯を使った料理や節分豆が登場します。しっかり食べて寒さに負けず、2月も元気に過ごしましょう！