

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、たまご、ごはん		たまご、とりにく、もずく	こめ、さとう、でんぷん	にんじん、たけのこ、しいたけ	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、ごはん			こめ、さとう、でんぷん	しょうが	604 kcal 26 g 15.8 g 1.7 g	19月	ぼんかん、パンサン、ごはん、むぎごはん		むぎごはん、ちゅうかどんぶり(ぐ)、パンサン	こめ、おむぎ	たけのこ、にんじん、ほししいたけ、はくさい、たまねぎ、しょうが	600 kcal 23.5 g 15.8 g 1.8 g
5月	こんぶあえ、こや、ごはんにかけてね、あおなと、みそ			こめ、さとう	ほししいたけ、にんじん、ねぎ	610 kcal 23.8 g 18.4 g 2.8 g	20火	フルーツポンチ、ナン		ナン、ドライカレー、フルーツポンチ	あぶら、こむぎこ、さとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、あおピーマン	593 kcal 25.8 g 24.1 g 2.1 g
6火	あまずあえ、ごはん、たいいどんぶり(たいのからあげ)、たいいどんぶり(ぐ)、あまずあえ			こめ、でんぷん、あぶら	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	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、おでん		しやも、おひたし、おでん	こめ、あぶら、こむぎこ、でんぷん	はくさい、ほうれんそう、にんじん、もやし	602 kcal 23.2 g 19.7 g 1.3 g
7水	ブロccoliサラダ、とりにく、ごはん、ほうれんそうスープ、ヨーグルト			こめ、さとう	にんにく、しょうが	657 kcal 26.7 g 21.6 g 2.2 g	22木	ポテトサラダ、ごはん、きのこじる		ごはん、ポテトサラダ、きのこじる	こめ、さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが	601 kcal 25.1 g 19.0 g 1.7 g
8木	ゆずあえ、じゃこカツ、ごはん、さわにわん			こめ、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん	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、まーぼーあつあげ		ナムル、まーぼーあつあげ	こめ、あぶら、でんぷん、こむぎこ	たまねぎ、キャベツ、にら	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、おくずかけ			こめ、でんぷん、あぶら、さとう	だいごん	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、じゃがいものそぼろに		ごはん、ぶりのしおやき、ごしきあえ、じゃがいものそぼろに	こめ、さとう、でんぷん	にんじん、きゅうり、だいごん	635 kcal 25.9 g 19.6 g 1.6 g
13地産地消の日	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、すましじる			こめ、でんぷん、あぶら、さとう	みかんかじゅう、いよかんかじゅう	615 kcal 25.3 g 19.6 g 1.8 g	28水	ビーンズサラダ、とりにく、ABCスープ、ごはん		ごはん、とりにく、ABCスープ	こめ、でんぷん、あぶら	しょうが	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、コッペン			こむぎこ、ショートニング、さとう	たまねぎ	644 kcal 25.4 g 26.7 g 2.2 g	29木	レモンあえ、いかいそべ、とんじる、ごはん		ごはん、いかいそべ、とんじる	こめ、あぶら、こむぎこ、でんぷん	かぶ、はくさい、きゅうり、にんじん、レモンかじゅう	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、マカロニサラダ、じゃがいものみそ			こめ、さとう	マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	652 kcal 22.0 g 24.3 g 2.0 g				じゃがいものみそ	さとう	どうふ、わかめ、むぎみそ	

【旬の食材】 鯛 鱒 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、鯛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！