



令和2年2月 学校給食予定献立表 (小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
3	月	★行事食【節分】★ ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやし みずなとはくさいのびたし すりごまみそしる ◆せつぶんまめ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう いわし ちくわ あぶらあげ とうふ みそ だいず	みずな はくさい えのきだけ だいこん ごぼう なましいだけ にんじん しろねぎ	680 27.0
4	火	ごはん ぎゅうにゅう たけのことちくわのてりに ◆くきわかめのごまドレあえ さつまじる	ごはん さとう ごま あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ちくわ くきわかめ ツナ とうふ ぶたにく みそ	たけのこ さやいんげん ぎゅうり たまねぎ ごぼう にんじん もやし つきこんにやく ねぎ	656 24.9
5	水	ミニミニパン ぎゅうにゅう スパゲティイタリアン プレーンオムレツ ◆ごぼうのマヨネーズソテー	パン スパゲティ あぶら さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム たまご	たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム ごぼう キャベツ	647 25.8
6	木	カレーライス ぎゅうにゅう ◆たくあんあえ キャベツのサラダ(ドレッシング)	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークウィンナー	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが たくあん もやし こまつな だいこん キャベツ	669 23.8
7	金	パン ぎゅうにゅう とりにくのゆずかあげ ほうれんそうとハムのいためもの ワンドンスープ	パン でんぶん あぶら さとう ワンドンのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム ぶたにく	ゆず ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ	668 29.5
10	月	パン ぎゅうにゅう ひよこまめのミートソース もやしのカレーソテー やさしいスープ スイートポテト	パン でんぶん あぶら こむぎこ さとう こめこ じゃがいも さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ポークハム ベーコン とうにゅう	たまねぎ もやし あおピーマン キャベツ チンゲンサイ にんじん セロリ パセリ	673 24.5
12	水	こくとうパン ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため ◆まめまめサラダ ビーフンスープ	くろざとう パン あぶら マヨネーズ ビーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム だいず やきぶた とうふ	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん えだまめ ぎゅうり ほししいたけ チンゲンサイ はくさい ねぎ	696 30.0
13	木	ごはん ぎゅうにゅう ◆はたはたのいそべあげ(2こ) なのはなのかつおあえ おやこに	ごはん でんぶん さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう はたはた あおのり かつおぶし たまご とりにく ちくわ	なのはな キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	700 32.2
14	金	パン ぎゅうにゅう にくだんごのソースに ふゆやさしいサラダ きのこシチュー	パン でんぶん さとう あぶら じゃがいも こめこ パター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ しめじ パセリ だいこん こまつな にんじん マッシュルーム まいたけ グリーンピース	662 25.5
17	月	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ(2こ) ナムル マーボーどうふ	ごはん こめこ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ	こまつな にんじん もやし しろねぎ しょうが にんにく にら キャベツ	697 25.4
18	火	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとさといものそぼろに ◆こまつなとごぼうのごまあえ はくさいのみそしる はるみオレンジ	ごはん さといも さとう でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん さやいんげん しょうが ごぼう こまつな キャベツ はくさい もやし なましいたけ ねぎ オレンジ	630 25.1
19	水	ミニミニパン ぎゅうにゅう やきそば ウィンナーとチンゲンサイのトマトに ミックスフルーツ	パン ちゅうかめん あぶら さとう オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ こなかつお あおのり ウィンナー	キャベツ にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ たまねぎ にんにく トマト もも みかん パイナップル	640 25.1
20	木	ごはん ぎゅうにゅう ◆やきししゃも(2こ) もやしのかつおあえ すきやきふうじ	ごはん さとう あぶら ぶ	ぎゅうにゅう こもちししゃも ぎゅうにく やきとうふ かつおぶし	もやし ほうれんそう にんじん いとこんにやく はくさい ねぎ えのきだけ ごぼう	666 28.3
21	金	パン ぎゅうにゅう マーマレード ハンバーグケチャップソース ほうれんそうとコーンのソテー かぶのスープ	パン マーマレード さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ほうれんそう コーン キャベツ かぶ たまねぎ にんじん しめじ パセリ	632 28.7
25	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ◆きりほしだいこんのツナごまあえ のっぺいじる	ごはん ごま さとう さといも でんぶん	ぎゅうにゅう さば みそ ツナ とりにく	きりほしだいこん こまつな にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	291 29.2
26	水	★学校給食で世界旅行【ロシア】★ パン ぎゅうにゅう シャシリック【やきとり】 レーパサラート(ドレッシング)【かぶのサラダ】 ボルシチ	パン オリーブあぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ぶたにく	にんにく かぶ フロccoli コーン ピーズ キャベツ にんじん トマト セロリ たまねぎ	666 29.6
27	木	ごはん ぎゅうにゅう がんものふくめに ◆れんこんのきんぴら かすじる	ごはん さとう ごま あぶら ごまあぶら さといも さけかす	ぎゅうにゅう ちくわ がんもどき くらまめ ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ しろみそ	れんこん つきこんにやく にんじん あおピーマン だいこん ごぼう ねぎ	683 25.4
28	金	パン ぎゅうにゅう とうにゅうクリームコロッケ ◆ごぼうとチキンのサラダ はくさいのスープに	パン こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とうにゅう ささみ ひじき ベーコン	ごぼう キャベツ コーン にんじん はくさい たまねぎ しめじ さやいんげん	679 22.9

★学校給食で世界旅行【ロシア】★

ロシアは日本の約45倍の面積のある、世界で一番大きな国です。とても広い国なので、ロシア料理といっても、地域によっていろいろです。ロシアの冬はとても厳しいので、野菜のとれない冬に備えて、野菜を漬けた「ザワークラウト」や「ピクルス」が作られます。また、米よりもライ麦やそばなどの穀物のほうがよくとれるため、ライ麦から作る「黒パン」やそばの美から作る「カーシャ」と呼ばれる日本のおかゆのようなものがよく食べられます。パチカと呼ばれる暖炉で煮込む熱々のスープも好んで食べられます。寒い冬に、寒い国ロシアの料理を食べて、温まってください。