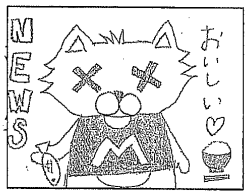


2月給食献立カレンダー（後半）



一勝地小4年(旧)
毎床すみれさんの作品

球磨中3年
上村美成さんの作品

球磨村学校給食共同調理場

	月	火	水	ふるさとくまさんデー 木	金
こんだて	**15** 白身魚みそマヨホイル 大豆とひじきの煮物 麦ごはん　さといものみそ汁	**16** うまかってん 豚キムチ炒め 麦ごはん　ワンタンスープ	**17** たこの酢の物 麦ごはん　すきやき風煮	**18** 鶏肉の梅マヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ 黒糖パン　白菜のクリーム煮	**19** こんにゃく入り甘辛炒め 麦ごはん　だご汁
あかき	ぎゅうにゅう あげ みそ ちりめん しろみさかな だいず てんぷら ひじき こめ むぎ さといも さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく こめ むぎ ワンタン ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ ちくわ タコ わかめ かいそう こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう ハム ベーコン ぎゅうにゅう クリーム とりにく こくとうパン さとう マカロニ こめこ バター マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あげ ぶたにく こめ むぎ こむぎこ しらたまこ さとう ごまあぶら でんぷん
みどり	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ いんげん しいたけ	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ きくらげ しょうが にんにく キムチ ほうれんそう もやし	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ もやし しいたけ	はくさい にんじん たまねぎ しめじ えだまめ うめぼし ブロッコリー コーン	はくさい だいこん にんじん ねぎ しいたけ キャベツ もやし にんにく
アレルギー対応	みそしる：さといも（25g） さかなのみそマヨホイル：マヨネーズ（4.6g）		すのもの：たこ（7g）	とりにくのうめマヨネーズやき：マヨネーズ（1.8g）	
小	エネルギー 635kcal たんぱく質 27.0g	エネルギー 627kcal たんぱく質 23.9g	エネルギー 616kcal たんぱく質 24.5g	エネルギー 677kcal たんぱく質 26.8g	エネルギー 608kcal たんぱく質 24.9g
中	エネルギー 777kcal たんぱく質 30.6g	エネルギー 772kcal たんぱく質 27.8g	エネルギー 774kcal たんぱく質 28.9g	エネルギー 841kcal たんぱく質 32.8g	エネルギー 770kcal たんぱく質 30.2g
こんだて	**22** フルーツヨーグルト 福神漬 麦ごはん　ひき肉のカレー	**23** オランダ揚げ 切干大根の炒め煮 麦ごはん　具だくさんみそ汁	**24** ちりめん和え ひじきのり佃煮 麦ごはん　うま煮	**25** コロコロサラダ コッペパン　ビーフシチュー	**26** いわし青のりフライ ほうれん草のごま和え 麦ごはん　かきたま汁
あかき	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ヨーグルト こめ むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ なんかんあげ みそ さかなすりみ たまご てんぷら こめ むぎ でんぷん パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しらす てんぷら こうやどうふ かつおぶし こめ むぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく クリーム チーズ コッペパン さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ わかめ いわし こめ むぎ でんぷん あぶら ごま さとう
みどり	たまねぎ にんじん りんご みかん グリンピース マッシュルーム もも にんにく ふくじんづけ パイン ぶどう	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ しいたけ だいこん いんげん	にんじん しいたけ いんげん はくさい もやし	にんじん たまねぎ しめじ コーン グリンピース にんにく きゅうり えだまめ	たまねぎ にんじん えのき ほうれんそう もやし
アレルギー対応		オランダあげ：たまご（5g）			かきたまじる：たまご（20g）
小	エネルギー 673kcal たんぱく質 20.8g	エネルギー 652kcal たんぱく質 26.4g	エネルギー 586kcal たんぱく質 24.1g	エネルギー 657kcal たんぱく質 24.1g	エネルギー 623kcal たんぱく質 24.8g
中	エネルギー 841kcal たんぱく質 24.5g	エネルギー 816kcal たんぱく質 31.2g	エネルギー 739kcal たんぱく質 28.4g	エネルギー 818kcal たんぱく質 29.2g	エネルギー 807kcal たんぱく質 30.4g
こんだて	**29** ぶりおろし煮 ゆずの香り和え 麦ごはん　豚汁				
あかき	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ぶり たまご こめ むぎ さとう				
みどり	にんじん もやし だいこん ねぎ たまねぎ しょうが はくさい ほうれんそう ゆず				
アレルギー対応	ゆずのかおりあえ：たまご（3g）				
小	エネルギー 578kcal たんぱく質 26.1g				
中	エネルギー 732kcal たんぱく質 31.2g				

左にごはん・パン
右に大きいおかず
奥に小さいおかず
をおきましょう

体（血・肉・骨）
をつくるもとになる
（たんぱく質・カルシウム）

エネルギーのもとになる
（炭水化物・脂肪）

体の調子を整えるもとになる
（ビタミン）

アレルギーのある人のためにどの料理にどれくらいの量の食品が入っているか書いてあります。