

# 2月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやくやくほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
1	木	しろごはん		きしめんじる ぶたどんのぐ パンサンスー	こめ しくらめん しらたき さとう あ ぶら こま さといも はるさめ	ぎゅうにゅう とり く かまぼこ みそ ぶたにく ハム	にんじん だいこん ねぎ たまねぎ きゅ つり	644 23.7	776 28.1	中 3 中 止
2	金	あげばん		こんさいポテトスープ *まめまめサラダ せつぶんまめ	パン あぶら さとう	きなこ ぎゅうにゅう とりにく ウィナー だいた ツナ	にんにく たまねぎ にんじん だいこん れんこん はくさい えだまめ コーン きゅうり	623 27.4	765 32.5	
5	月	キムタクごはん		マカロニスープ かいそうサラダ チキンなんばん	こめ マカロニ でん ぶん こむぎこ ごま あぶら こま さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう う ベーコン ちりめ ん とりにく	にんにく たまねぎ にんじん キムチ た くあん コーン きゅ うり きゃべつ	946 31.8		小 中 止
6	火	むぎごはん		マーボーはるさめ やきぎょうざ こんにゃくサラダ	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら でんぶん こんにゃく ごま さ とう こんにゃく	ぶたひきにく ぎゅう にゅう みそ ぎょう ざ	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ にら しょうが きゃ べつ	665 21.3	957 32.3	
7	水	しろごはん		とりごぼうじる いわしのしょうがに あまずあえ	こめ こんにゃく さ といも さとう	とりにく とうふ み そ いわしのしょうが に ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だ いこん ねぎ きゃべ つ きゅうり	597 22.0	809 24.6	
8	木	むぎごはん		つぼんしる ぶたにくコロッケ ブロッコリーのちゅうかあえ	こめ こんにゃく さ といも さとう あぶ ら ごまあぶら	とりにく ぎゅうにゅう う やきとうふ ぶた にくコロッケ ツナ	にんじん しいたけ だいこん ごぼう ね ぎ キャベツ	641 21.0	719 25.8	
9	金	ミルクパン		カレーうどん ちりめんサラダ いちご	ミルクパン うどん あぶら	ぎゅうにゅう あげ かまぼこ ちりめん	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう きゃべつ きゅうり いちご	646 25.0	766 29.9	中 2 中 止
13	火	むぎごはん		ぶたにくのしょうがやき なめこじる アーモンドあえ	こめ むぎ アーモン ド さとう	ぎゅうにゅう ぶたに く あげ みそ	たまねぎ しょうが なめこ もやし ほう れんそう コーン	627 25.2	799 29.9	
14	水	しろごはん		もずくスープ とりのからあげ ごまドレサラダ	こめ こむぎこ でん ぶん あぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ロースハム	もずく しいたけ ね ぎ しょうが にんに く わかめ きゅうり にんじん コーン え だまめ	696 27.6	783 30.1	
15	木	むぎごはん		ニラたまスープ ビビンバのぐ もやしのナムル	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら さとう こま	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	たけのこ えのきたけ たまねぎ にら にん にく しょうが ねぎ もやし にんじん ほ うれんそう	601 24.0	832 31.9	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。  
旬の食材や地産地消の食材は、一ロメモで紹介しています。  
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

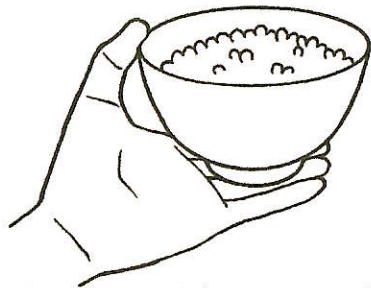
上：エネルギー量(kcal)  
下：たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやくやくほねになる	からだのちょうしをととのえる	小学校	中学校	
16	金	ココアパン		タイプーン ちゅうかサラダ	ココアパン あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたに く さつまあげ かま ぼこ うずらのたまご オーシャンキングほぐ し	にんじん はくさい たけのこ きくらげ にら しょうが きゆ うり もやし	573.0 25	759 29.5	中 2 中 止
19	月	きりしくれごはん		すき焼きふう にごぼうサラダ	こめ むぎ しらたき マロニー さとう マ ヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたに く やきとうふ	きりしくれ たまねぎ はくさい にんじん えのきたけ ねぎ ご ぼう コーン きゃべ つ	620 21.0	722 30.3	
20	火	しろごはん		ししゃもフライ はるさめスープ こんぶあえ	こめ あぶら はるさ め ごまあぶら	ぎゅうにゅう ししゃ も ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ ねぎ きゃべつ きゆ うり	553.0 19	736 24.2	
21	水	むぎごはん		にくみそあん やさいつみれじる ツナサラダ	こめ むぎ さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたひ きにく つみれ ツナ みそ	たまねぎ たけのこ きくらげ にら しょ うが わかめ にんじ ん えのきたけ ねぎ きゃべつ きゅうり	596 23.2	723 27.3	中 2 中 止
ごはんにかけて食べてみましょう										
22	木	しろごはん		カレー コールスローサラダ	こめ じゃがいも あ ぶら	ぎゅうにゅう とり にく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゃべつ きゅうり コーン	624.0 19	746 27.3	
26	月	ゆかりごは ん		ちゃんぽん ほうれんそうとツナサラダ	こめ むぎ ちゃんぽ んめん あぶら さと う	ぎゅうにゅう さつま あげ ぶたにく ツナ かまぼこ	ゆかり にんにく しょうが きゃべつ もやし にんじん き くらげ たまねぎ ね ぎ ほうれんそう コーン	610 25.1	749 29.9	
27	火	むぎごはん		はくさいのとろとろスープ だいこんとぶたにくのみそに かつおふりかけ	こめ むぎ でんぶん こ んにやく	ぎゅうにゅう とり にく たまご ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ だい こん しょうが	582.0 24	760 29.9	
28	水	しろごはん		うおソーメンじる とりつくねとこんさいのあまからに ごまじゃこサラダ	こめ うおそうめん じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあ ぶら	ぎゅうにゅう かまぼ こ つくね ちりめん	ほうれんそう レタス にんじん きゅうり	659 20.8	726 24.2	
29	木	むぎごはん		おでんふう にごますあえ	こめ むぎ さといも こ んにやく	ぎゅうにゅう とり にく がんもどき ちく わ うずらのたまご	にんじん だいこん さやいんげん こんぶ きゃべつ もやし きゅうり	630.0 27	786 31.4	

ただ ちゃ も かた  
正しい茶わんの持ち方



おやゆびがい ほん ゆび の  
親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指  
の腹にごはん茶わんの底をのせます。親指  
は、ごはん茶わんのへりにかけます。

クイズ ことわざ編

□に入る言葉は何？

□□より重いものを  
も  
持ったことがない

□□にも棒にもかからない

ヒント



いやくじ とき まいにち  
？ ？  
食事をする時に、毎日  
つか  
使うものだよ。