

# 2月 こんだてひょう

(小学校18回)

奥多摩町学校給食センター

2025	こんだてめい	牛乳	使う物	ねつやちからになるもの(きいろ)	ちやくにくになるもの(あか)	からだのちょうしをととのえるもの(みどり)	エネルギー(Kcal)たんぱく質(g)	メモ
3月	しょくパン ツナカレーペースト ごぼういりサラダ(トレッシング) コーンシチュー	○		パン マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも パター こむぎこ	ぎゅうにゅう まぐろ とり	たまねぎ パセリ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ コーン	595 22.7	3日(月)ツナカレーペースト カレーごとマヨネーズであじつけています。 しょくパンにのせてたべてみてください。
4火	ひじきごはん とうふいりハンバーグおろしソース はくさいとえのきのみそしる きなこだいず	○		こめ さとう パンこ でんぷん	ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう だいず きなこ	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ こねぎ だいこん	584 28.1	4日(火)【せつぶんこんだて】 ことしは、2月2日がせつぶんです。せつぶんはもともと、きせつがかわるひ といういみです。せつぶんには、まめまきやひいらぎいわしでわるいきをおいはらい、えほうまきをたべてふくをよびこむしゅうかんがあります。
5水	ごはん ちくわのいそべあげ(2) にくじゃが とうふともやしのみそしる	○		こめ こむぎこ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし ほうれんそう	626 25.6	
6木	ビーンズカレーライス カリフラワーのサラダ(トレッシング) てづくりオレンジゼリー	○		こめ おおむぎ あぶら バター こむぎこ さとう	とり にく ひよこまめ だいず ぎゅうにゅう てんぐさ	たまねぎ にんじん えだまめ カリフラワー キャベツ オレンジ	636 22.5	6日(木)カリフラワーのサラダ しろいブロッコリーではありません。カリフラワーといまいます。しろだけでなくオレンジいろやむらさきいろのカリフラワーもあります。
7金	ごはん しろみぎかなのたまねぎソース さといものうまに こまつなごまじる	○		こめ でんぷん あぶら さとう さといも ごま	ぎゅうにゅう メルルーサ とり にく あぶらあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな だいこん ねぎ	600 23.4	7日(金)さといものうまに さといもは、イモるいのなかではとくにカロリーがひくく、しょくもつせんいでおなかのちょうしをととのえてくれます。
10月 古里小 のみ	コッペパン やさしいコロッケ(ソース) こんにやくいりサラダ イタリアンスープ	○		パン じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ こんにやく さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にく たまご	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり ほうれんそう マッシュルーム	592 23.2	
12水	キムチチャーハン あつあげのちゅうかに ワンタンスープ いよかん	○		こめ あぶら さとう こんにやく でんぷん ワンタンのかわ	ぶたにく ぎゅうにゅう なまあげ	にんじん はくさい たけのこ たまねぎ ねぎ もやし いよかん	556 22.0	12日(水)いよかん いよかんはかんじでは「伊予柑」とかきます。えひめけんのむかしのなまへの「伊予(いよ)のくに」からきているそうです。
13木	ごはん とりのあおのりあげ(2) れんこんのきんぴら こうやとうふのみそしる	○		こめ でんぷん あぶら こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう とり にく あおのり こおりとうふ	れんこん にんじん だいこん こまつな	642 23.8	13日(木)れんこんのきんぴら れんこんはたくさんあながあいています。おしょうがつのおせちりょうりにれんこんがつきものなのは、「さきがよくみとおせる」というえんぎかつぎだそうです。
14金	スパゲティ・ミートソース ピクルス てづくりチョコマフィン	ジュ ア		スパゲッティ あぶら さとう パター こむぎこ チョコレート	ぶたにく だいず たまご なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ だいこん きゅうり	684 24.2	14日(金)てづくりチョコマフィン 2月14日はバレンタインデーですね。きゅうりしょくセンターからは、てづくりのチョコマフィンをおとどけます。
17月	セサミトースト チキンとだいずのトマトに コンソメスープ オレンジ	○		パン マーガリン ごま さとう あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう とり にく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト だいこん コーン パセリ オレンジ	566 22.8	17日(月)セサミトースト セサミは、ごまのことです。セサミトーストは、ごま、さとう、マーガリンをぬってやいたパンです。
18火	ごはん いわしのスパイスあげ やさしいため わかめスープ	○		こめ こむぎこ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ あおピーマン えのきたけ もやし こねぎ	573 22.2	
19水	コーンライス とり にくのマーマレードやき グリーンサラダ(トレッシング) とうふのスープ	○		こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう とり にく わかめ とうふ ベーコン	コーン たまねぎ マーマレード キャベツ きゅうり えだまめ にんじん パセリ	590 23.6	19日(水)とり にくのマーマレードやき マーマレードは、オレンジやレモンなどのかんきつ果のかわがはいっているジャムのことです。かわがはいっているので、すこしにがみがあります。
20木	やきにくどん ほうれんそうとはくさいのおひたし(しょうゆ) りんごゼリー	○		こめ さとう あぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう かつおぶし てんぐさ	たまねぎ もやし にんじん はくさい ほうれんそう りんご	583 23.7	20日(木) ひかわしょう6ねんせいこうあんメニュー 「にくもやさしいもっちりたべようごはん」 くふうしたてん:ごはんがすすむにくもたべて、ほうれんそうなどのやさしいもっちりたべられるこんだてにした。みんながすすきなりんごゼリーもいれた
21金	ごはん さけのなんばんづけ もやしのわふうサラダ(トレッシング) どさんこじる	○		こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも パター	ぎゅうにゅう さけ わかめ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり コーン ねぎ	614 23.3	21日(金)どさんこじる どさんこは、ほっかいどうでうまれたものといういみです。どさんこじるは、ほっかいどうでおおつくられているじゃがいも、にんじん、コーン、バターをしようしたるものです。
25火	とり にくとごぼうのピラフ パンチビーンズ トマトいりやさいのスープに ヨーグルト	○		こめ あぶら でんぷん じゃがいも	とり にく ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん ごぼう マッシュルーム コーン キャベツ さやいんげん	571 23.1	26日(水) ひかわしょう6ねんせいこうあんメニュー 「わしよくセット」 くふうしたてん:あかがたりないとおもったからぎゅうにゅうをつけた。11月の14日をさんこうにしてつくった。
26水	ごはん たまごやき ほうれんそうのおひたし(しょうゆ) だいこんのみそしる	○		こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり にく たまご かつおぶし とうふ あぶらあげ だいず	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし だいこん	575 25.5	27日(木)タンタンめん ごまのふうみとどりからみそあじの、ひき にくいりのラーメンです。
27木	タンタンめん ちゅうかふうポテトサラダ りんごかん	○		ちゅうかめん あぶら さとう ごま じゃがいも	ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ もやし チンゲンサイ きゅうり りんご	579 23.6	28日(金)きゅうりとわかめのすのもの わかめは、にほんでむかしからたべられていたかいそうです。カロリーがひくく、しょくもつせんいやカリウム、カルシウムがおおくふくまれています。
28金	ごはん(おかかふりかけ) いかのかりんとうあげ きゅうりとわかめのすのもの おくとまじる	○		こめ でんぷん あぶら さとう ごま こんにやく じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ かつおぶし	きゅうり にんじん ごぼう しめじ ねぎ	597 25.2	

◎ 今月の給食費は2月28日金曜日(引落)に引き落としとなります。口座残高のご確認をよろしくお願いたします。

●都合により献立を変更することがあります。  
★省令で定められた8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)