

令和5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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	ごはん さつまいものサラダ とりにくのカレーやき とりにくのカレーやき さつまいものサラダ ふわふわスープ ふわふわスープ	○		こめ さとう さつまいも、ノンエッグマヨネーズ ベーコン、たまご、ごなチーズ	にんにく、しょうが キャベツ、かぼちゃ、にんじん ほうれんそう、かぶ、にんじん、たまねぎ	697 kcal 25.5 g 24.2 g 2.2 g
2木	むぎごはん ちくわとキャベツのあえもの ピビンバ(ぐ) ピビンバ(ぐ) むぎごはん ごはんにかけてね わかめスープ わかめスープ	○		こめ、おむぎ ぎゅうにく、ぶたにく、だいずミート ちくわ あぶら、さとう ベーコン、わかめ	ちんげんさい、にんじん、にんにく、きりぼしだいこん キャベツ、きゅうり、にんじん にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、はくさい、にら	619 kcal 21.4 g 19.5 g 2.4 g
3金	ごはん ふくまめ ごしきなます いわしのみぞれに ごしきなます こまつなのみそしる こまつなのみそしる ふくまめ	○		こめ さとう、でんぶん でんぶん、さとう、ごま、あぶら あつあげ、むぎみそ だいず、いりこ さつまいも、ごま、あぶら	だいこん にんじん、きゅうり、だいこん、きくらげ こまつな、たまねぎ、にんじん	640 kcal 23.3 g 19.8 g 2.1 g
6月	ごはん ナムル えびカツ たまごいりちゅうか たまごいりちゅうか	○		こめ パンこ、でんぶん、こむぎこ、あぶら あぶら、ごまあぶら、さとう、ごま ベーコン、たまご	たまねぎ もやし、にんじん、ほうれんそう にんじん、たまねぎ、はくさい、ねぎ、たけのこ、ほししいたけ	651 kcal 25.4 g 20.5 g 2.5 g
7火	ごはん マカロニサラダ さばのおこうじやき とんじる とんじる	○		こめ さとう さば マカロニ、ノンエッグマヨネーズ ぶたにく、とうふ、むぎみそ	キャベツ、にんじん、きゅうり にんじん、れんこん、えのきたけ	693 kcal 23.9 g 24.9 g 2.1 g
8水	ごはん アロココーサラダ タンダーチキン ポパイスープ ポパイスープ	○		こめ とりにく、ヨーグルト あぶら、さとう じゃがいも	たまねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、ブロッコリー、にんじん ほうれんそう、たまねぎ、ぶなしめじ	635 kcal 24.8 g 19.6 g 2.4 g
9木	ごはん ゆずすあえ きびなごのごまあげ ゆずすあえ おくずかけ おくずかけ	○		こめ こむぎこ、でんぶん、ごま、あぶら さとう とりにく、あぶらあげ	はくさい、だいこん、にんじん、ゆずかじゅう にんじん、ごぼう、ほししいたけ、なかなねぎ	612 kcal 22.6 g 16.2 g 1.7 g
10金	ごはん アーモンドあえ わふうきんぴら つつみやき ひじきとむぎのたきこみ こうやとうふのたまごとじ こうやとうふのたまごとじ	○		こめ、おむぎ、さとう さとう、あぶら、ごま アーモンド、さとう こうやとうふ、とりにく、こんぶ、たまご	にんじん、ごぼう、ほししいたけ たまねぎ、ごぼう、にんじん、しょうが ほうれんそう、はくさい、えのきたけ、にんじん、もやし にんじん、ほししいたけ、キャベツ	661 kcal 28.5 g 21.5 g 2.6 g
13月	ごはん ツナとアロココーのサラダ ごもくたまごやき ごもくたまごやき うまに うまに	○		こめ たまご でんぶん、さとう、あぶら ごま、さとう、ごまあぶら じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、グリーンピース、コーン、たけのこ、しいたけ キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン だいこん、にんじん、こんにゃく、たけのこ、さいいんげん、ほししいたけ	639 kcal 25.0 g 18.5 g 1.4 g
14火	ごはん ピーズサラダ せんざんき ABCスープ ABCスープ	○		こめ とりにく だいず、てぼうまめ、きんときまめ ベーコン	にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん さとう、ノンエッグマヨネーズ マカロニ	739 kcal 25.5 g 29.1 g 2.0 g
15水	ごはん たまねぎドレッシングサラダ たいのオーロラソース ふゆやさいスープ ふゆやさいスープ	○		こめ たい、クリーム かんてん さとう、あぶら じゃがいも	トマト、にんにく、しょうが キャベツ、だいこん、さいいんげん、にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、しいたけ、あかピーマン	667 kcal 24.5 g 22.7 g 2.0 g

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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
16木	ごはん はるさめのすのもの むしシユウマイ(1こ) とらふのちゅうかに とらふのちゅうかに	○		こめ さとう さつまいも、ノンエッグマヨネーズ ベーコン、たまご、ごなチーズ	にんにく、しょうが キャベツ、かぼちゃ、にんじん ほうれんそう、かぶ、にんじん、たまねぎ	662 kcal 23.9 g 19.5 g 2.0 g
17金	むぎごはん フルーツポンチ チキンカレー フルーツポンチ チキンカレー	○		こめ、おむぎ ぎゅうにく、ぶたにく、だいずミート ちくわ あぶら、さとう ベーコン、わかめ	ちんげんさい、にんじん、にんにく、きりぼしだいこん キャベツ、きゅうり、にんじん にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、はくさい、にら	727 kcal 19.8 g 18.2 g 1.8 g
20月	ごはん ぼんかん かみかみあえ もちむぎごはん ごはんにかけてね たにんごんぶり(ぐ) くだもの(ぼんかん)	○		こめ、もちむぎ さとう でんぶん、さとう、ごまあぶら、さとう ごまあぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、りんご、にんにく、しょうが かみかみあえ きりぼしだいこん、にんじん、こまつな、キャベツ ぼんかん	637 kcal 25.8 g 14.3 g 1.7 g
21火	ごはん こんぶあえ さけフライ にくじゃが にくじゃが	○		こめ パンこ、こむぎこ、あぶら さけ こんぶ さとう じゃがいも、さとう、あぶら	はくさい、だいこん、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、にんじん、こんにゃく、さいいんげん	665 kcal 24.0 g 16.1 g 1.6 g
22水	ごはん フレンチサラダ かぼちゃひきフライ マカロニのクリームに さつまいもパン マカロニのクリームに	○		こめ さとう さつまいも かぼちゃひきフライ マカロニのクリームに ぶたにく、とうふ、むぎみそ	キャベツ、にんじん、きゅうり にんじん、れんこん、えのきたけ	671 kcal 22.1 g 26.1 g 1.9 g
24金	ごはん カリフラワーのあまずあえ たいのみせりやき みずたき みずたき	○		こめ さとう たい、あかみそ かにかま ぶたにく、あつあげ	しょうが カリフラワー、キャベツ、もやし はくさい、にんじん、だいこん、こんにゃく、なましいたけ、なかなねぎ	634 kcal 30.5 g 17.2 g 2.0 g
27月	ごはん ポテトサラダ ぶたにくとやさいのしょうがいため きのこじる きのこじる	○		こめ さとう、あぶら ひよこまめ、ツナ とうふ、とりにく、わかめ、ちくわ	しょうが、りんご、たまねぎ、にんじん にんじん、きゅうり、コーン えのきたけ、ぶなしめじ、チンゲンサイ、ねぎ	629 kcal 25.6 g 18.3 g 1.7 g
28火	ごはん ひじきサラダ はるまき たまごスープ たまごスープ	○		こめ ぶたにく ひじき、ローズハム ベーコン、たまご さとう、あぶら、ごまあぶら、さとう でんぶん	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、しいたけ ごまつな、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ	732 kcal 19.5 g 29.8 g 2.5 g

2月3日は節分です!

豆まきに加え、豆料理を食べて
体の中から鬼を追い払い、病気に
負けない体を作りましょう。

成長期にとりたいたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたいたい食品です。