



平成23年度 2月よていこんだてひょう

パート1

戸田市立美女木小学校

日	曜	こんだてめい	しょくひんめい			もりつけず	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	
			ちからやねつになる	ちやくをつくる	からだのちょうしをととのえる				
1	水	★げんまいごはん	こめ、げんまい				692	25.6	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		♪★とりにくのからあげ	かたくりこ、こむぎこ あぶら	とりにく	しょうが、にんにく				
		ひじきいかりきんぴら	あぶら、さんおんとう、ごま	ひじき、だいず、さつまあげ	にんじん、こんにゃく、いんげん				
		サンラータン	かたくりこ	とりにく、たまご	にんじん、チンゲンサイ、だいこん				
		くだもの		とうふ、とりから	たけのこ、みつば				
2	木	◆給食はありません◆ お弁当を持たせてください。							
		★2月3日は節分です★							
3	金	★いわしのかば焼きどん	こめ、おしむぎ、あぶら、 かたくりこ、こむぎこ、さんおんとう	いわし	しょうが		716	25.7	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		こまつなとはるさめの いためもの	あぶら、ごま、オイスターソース はるさめ	ふたにく	こまつな、にんじん、ねぎ				
		★だいこんのみそしる		あぶらあげ、みそ、わかめ かつおぶし	だいこん、きりぼしだいこん ほうれんそう				
		★ふくまめ	くろざとう	だいず					
6	月	すめし	こめ、しょうはくとう				580	23.6	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		♪てまきすし	あぶら	(エビフライ)、なっとう たまご、やきり	ぎゅうり				
		★とんじる	じゃがいも、あぶら	ふたにく、みそ、とうふ かつおぶし	ごぼう、だいこん、にんじん こんにゃく、ねぎ、しちみ みしょうかん				
		くだもの							
7	火	◆びじょぎっこカレーの日◆							
		♪カレーパン	(こむぎこ、さとう、ショートニング) あぶら、こむぎこ、パンこ	ふたにく	たまねぎ、にんにく、しょうが		667	20.8	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		じゃがいものサラダ	じゃがいも、あぶら		パセリ、たまねぎ				
		ベーコンとはくさいの スープ	じゃがいも、バター、あぶら	とりにく、ベーコン、たまご わかめ、とりから	にんじん、はくさい、もやし チンゲンサイ				
くだもの			ぼんかん						
8	水	★あさりごはん	こめ、おしむぎ	あさり、あぶらあげ かつおぶし	きりぼしだいこん、ほうれんそう にんじん、しょうが		666	25.0	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ささかまのいそべあげ	あぶら、こむぎこ	ささかま、あおのり					
		♥★みそけんちん	じゃがいも、あぶら	とりにく、とうふ、みそ あぶらあげ、みそ、かつおぶし	だいこん、にんじん、ごぼう こんにゃく、ねぎ				
		♪おたのしみアイス	アイス						
9	木	♪★げんまいわかめごはん	こめ、げんまい	わかめ			597	28.0	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ツナのごまやき	パンこ、ごま、あぶら	ツナ、とりにく、とうふ たまご	みつば				
		ひじきのくるみあえ	マヨネーズ、クルミ、さんおんとう	ひじき、みそ	だいこん、コーン、にんじん				
		こづゆ	さといも、まめふ	ほたてほしかいばしら、ちくわ かつおぶし	しらたき、にんじん さやえんどう				
10	金	♪やきそば	ちゅうかめん、あぶら	ふたにく、あおのり	にんじん、たまねぎ、きゃべつ もやし		635	21.1	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		★だいがくいも	さつまいも、あぶら、さんおんとう、ごま						
		とうもろこしのちゅう かスープ	かたくりこ	とりにく、たまご とうふ、とりから	コーン、クリームコーン チンゲンサイ、しょうが				
13	月	★うめじゃこごはん	こめ、げんまい	ちりめんじゃこ	カリカリうめ		621	28.7	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		さけのわふうマリネ	あぶら、さんおんとう こむぎこ、ごまあぶら	さけ、わかめ	たまねぎ、にんじん、しめじ しょうが				
		ぜんまいのいために	あぶら、さんおんとう	あぶらあげ	ぜんまい、にんじん、こんにゃく				
		★いものこじる	あぶら、さといも	とうふ、みそ かつおぶし	こんにゃく、ごぼう、にんじん だいこん、ねぎ				
		くだもの			デコボン				
14	火	★2月14日はバレンタインデー★ 給食室から♥をこめて★							
		♪たらこのスパゲッティ	スパゲッティ、オリーブオイル バター、なまクリーム	たらこ、いか	パセリ、たまねぎ		713	20.5	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		やきにくサラダ	あぶら、ごま	ふたにく ぎゅうにゅう	こんにゃく、もやし、 ぎゅうり、にんじん				
♪チョコマフィン	バター、チョコレート しょうはくとう	とうにゅう、たまご おから							

♪お知らせ♪ 美女木小学校のホームページに給食通信を載せています。どうぞ、ご覧ください。

→16日以降は裏面にあります→



※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。

アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士米山(栄養事務室TEL421-1445)までご相談ください。

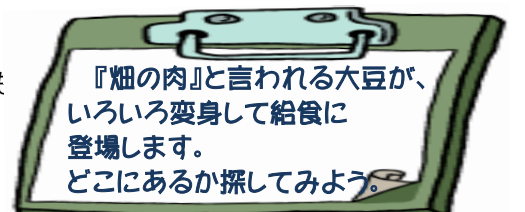
※材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますが、ご了承ください。

★★よくかんで栄養吸収!! ★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。★★

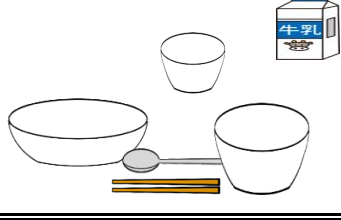
♥献立表の♥マークのある料理には、★にんじんや♥にんじんが入っています。当たった人はいいことあるかも



2月の目標：後かたづけの約束を守ろう



『畑の肉』と言われる大豆が、
いろいろ変身して給食に
登場します。
どこにあるか探してみよう。

日	曜	こんだてめい	しょくひんめい			もりつけず	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる			
15	水	★フランスパン チョコ&ピーナッツ ぎゅうにゅう	(こむぎこ、バター、さとう) (あぶら、さとう、ピーナッツ)	(だっしふんにゅう)			635	27.1
		さかなのタルタルやき	マヨネーズ、パンこ こむぎこ、ごまあぶら	メロ、たまご	たまねぎ、パセリ			
		グリーンサラダ	オリーブオイル、さんおんとう		キャベツ、きゅうり、コーン			
		オニオンスープ	あぶら	チーズ とりがら	たまねぎ、いためたまねぎ チンゲンサイ			
16	木	★むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ、おしむぎ	ぎゅうにゅう			640	22.8
		★れんこんの はさみあげ	かたくりこ、こむぎこ あぶら	とりにく、えびすりみ たまご	れんこん、ねぎ、しょうが			
		きりほしだいこんの にももの	さんおんおう	あぶらあげ、さつまあげ かつおぶし	きりほしだいこん、にんじん さやいんげん			
		★ぐだくさんみそじる	さといも、あぶら	とうふ、あぶらあげ みそ、かつおぶし	ごぼう、にんじん、こんにゃく ねぎ			
17	金	♪★みそかつどん ぎゅうにゅう	こめ、おそむぎ、こむぎこ、ごま パンこ、さんおんとう、ごまあぶら	ぶたにく、みそ、			636	25.6
		キャベツのあますあえ	さんおんとう	ぎゅうにゅう	キャベツ、きゅうり、にんじん			
		とうふのすましじる		とうふ、わかめ、はんぺん かつおぶし	ほうれんそう、きょうな			
20	月	★むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ、おしむぎ	ぎゅうにゅう			677	26.4
		♪さばのみそに	さんおんとう、かたくりこ	さば、こんぶ、みそ	しょうが、ねぎ			
		だいこんのサラダ	マヨネーズ、あぶら		だいこん、にんじん			
		きりたんぼじる	きりたんぼ、さといも	とりにく、かつおぶし	ごぼう、にんじん、だいこん ねぎ、ほうれんそう			
21	火	★むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ、おしむぎ	ぎゅうにゅう			634	24.0
		★まーぼーだいこん	あぶら、さんおんとう、ごまあぶら かたくりこ、らーゆ	ぶたにく、みそ	だいこん、にんじん、にんにく しょうが、ねぎ、にら、とうぼんじゃん			
		トックのスープ	トック、ごまあぶら	とりにく、うすらたまご	ほうれんそう、ねぎ、いんじん			
		ショウロンボウ	(こむぎこ、パンこ、さとう)	(ぶたにく)	8たまねぎ、きゃべつ、にんにく)			
22	水	うぐいすきなこあげばん ぎゅうにゅう	こめこツイストパン、あぶら さんおんとう	うぐいすきなこ			699	24.2
		♥ポトフ	じゃがいも	とりにく、ソーセージ	にんじん、たまねぎ、キャベツ かぶ、セロリ			
		フルーツパバロア	パバロアのもと	ぎゅうにゅう	みかん、おうとう、はくとう ラフランス、りんご			
23	木	♪★キムチチャーハン ぎゅうにゅう	こめ、おしむぎ、あぶら ごまあぶら	ぶたにく、たまご			636	22.5
		★たたきごぼうサラダ	ごま、マヨネーズ じょうはくとう		ごぼう、にんじん ほししいたけ、かぶ			
		♪すいぎょうざふうスープ	ワンタンのかわ、かたくりこ	とりにく、えびすりみ とりがら	しょうが、ねぎ、もやし にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな			
		♪しろはなまめのケーキ	ホットケーキミックス、あぶら マーマレード、さんおんとう	しろはなまめ、とうふ				
24	金	キャロットピラフ ぎゅうにゅう	こめ、げんまい、あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん		632	25.6
		エビのクリームソウ	こむぎこ、なまクリーム バター、あぶら	とりにく、えび ぎゅうにゅう	たまねぎ、パセリ あかピーマン			
		コールスローサラダ	じょうはくとう マヨネーズ		キャベツ、きゅうり、にんじん コーン			
		ふわふわたまごのスープ		たまご、チーズ とりがら	ホールトマト、にんじん パセリ			
27	月	★きんぴらハヤシライス ぎゅうにゅう	こめ、おしむぎ あぶら、さんおんとう、ハヤシルウ	ぶたにく	にんにく、たまねぎ、にんじん ごぼう、トマト		652	23.7
		シーフードサラダ	かたくりこ ドレッシング	いか、えび 	ほうれんそう、キャベツ もやし、コーン			
		フルーツジュレ	ゼリー (ハチミツレモンあじ、りんごあじ)		みかん、パイン、りんご うつつ、おうとう、はくとう			
28	火	★ふるさとこんだて★ 山梨県 ★					699	26.9
		おにぎり	こめ	のり、わかめ				
		にほうとう	ほうとう、さんおんとう	とりにく、こんぶ、みそ あぶらあげ、かつおぶし	かぼちゃ、ごぼう、だいこん しめじ、ねぎ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		かきあげ	あぶら、こむぎこ		にんじん			
29	水	★ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ さんおんとう、あぶら	やきぶた あぶらあげ	ごぼう、にんじん とうぼんじゃん	611	27.1	
		★かれないのやさい あんかけ	あぶら さんおんとう、かたくりこ	かれない	ねぎ、みつば、にんじん			
		かにのちゅうかスープ	かたくりこ	かに、わかめ、とりがら	にんじん、はくさい チンゲンサイ			