



令和5年度 2月よていこんだてひょう

①

戸田市立美谷本小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
1 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		554	21.9	
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★ぶたにくの パーベキューソースがけ	かたくりこ あぶら さとう	ぶたにく	しょうが ねぎ にんにく りんご			酒 醤油 塩
	ふくさい	だいコーンサラダ	オリーブオイル さとう		だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ			酢 こしょう 醤油 塩
	しるもの	★じゃがいも&はくさい のスープ	じゃがいも	とりにく	はくさい たまねぎ にんじん パセリ			塩 こしょう 鶏がらだし
明日は『節分』です。『節分献立』として、いわしと福豆が登場します！								
2 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590	25.1	
	しゅしよく& しゅさい	★むぎごはん	こめ むぎ					
	ふくさい	★いわしのかば焼きどん	(かたくりこ) あぶら さとう	(いわし)	しょうが			醤油 みりん
	しるもの	わかめのみそしる		わかめ とうふ かまぼこ みそ	キャベツ きゅうり にんじん			ゆかり
	デザート	★こくとうふくまめ	さとう こむぎこ かつお あぶら こめこ	だいず	こまつな えのぎだけ			鰹だし
「節分」とは、立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もともと「季節を分ける日」のことで、室町時代の頃から今のような節分三立春の前の日になったようです。季節のかわり目には、普段姿を隠している鬼や魔物が出やすいと考えられていました。豆まきは、それらを追い払うための行事として始まったようです。また、臭いのあるものやとがったものは、厄除けとして使われていたため、鬼の嫌いなものとして「いわしの頭」と「ひいらぎの葉」を家の入り口に飾っていました。ちなみに、今日の献立の「いわしのかば焼き丼」は、皆さんが食べやすいように臭いはありません。								
5 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607	25.4	
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★むしどりのごますかけ	さとう ごま	とりにく				塩 こしょう 酒 酢 醤油 鰹だし
	ふくさい	★カリカリれんこんサラダ	あぶら オリーブオイル さとう		れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ			酢 塩 こしょう
	しるもの	★ぐだくさんみそしる	じゃがいも あぶら	とりにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく こまつな ねぎ			鰹だし
6 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		578	20.6	
	しゅしよく	いちごあげパン	(こむぎこ さとう ショートニング マーガリン(乳不使用) (さとう) あぶら					(イースト) (塩 紅麴)
	しゅさい& (しるもの)	★さつまいもときのこの とうにゅうシチュー	さつまいも あぶら こむぎこ マーガリン(乳不使用)	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ チンゲンサイ			コンソメ こしょう 塩 鶏がらだし
	ふくさい	★こまつなサラダ	さとう ごまあぶら あぶら	ツナ	こまつな きゅうり にんじん			酢 醤油 塩 こしょう
7 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		670	26.1	
	しゅしよく& しゅさい	★むぎごはん	こめ むぎ					
	ふくさい	★マーボーどうふどん	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	とりにく とうふ みそ	しいたけ たけのこ にんにく しょうが ねぎ たら			塩 こしょう 甜麴醬 豆板醤 酒 オイスター醤油
	しるもの	★トックスープ	トック	とりにく	ほうれんそう ねぎ にんじん			塩 こしょう 醤油 鶏がらだし
8 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633	26.6	
	しゅしよく	★えだまめごはん	こめ		えだまめ			塩 酒
	しゅさい	★ぶたにくのココロあげ	かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	ぶたにく	しょうが			醤油 酒 酢
	ふくさい	しおこんぶあえ		(こんぶ)	キャベツ きゅうり にんじん			(塩)
しるもの	すましじる		とうふ かまぼこ わかめ こんぶ	きょうな	鰹だし 塩 醤油			
9 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		555	22.7	
	しゅしよく& しゅさい	★ほたてパエリア	こめ マーガリン(乳不使用) あぶら	とりにく ほたて	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン			タメリックパウダー 塩 こしょう
	ふくさい	パタタス・ブラバスふう	じゃがいも あぶら オリーブオイル さとう		にんにく たまねぎ トマト			ソルトパウダー 塩 こしょう
	しるもの	★ライスサラダ	げんまい ざっくく オリーブオイル さとう		えだまめ とうもろこし きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ			酢 こしょう 醤油 塩
しるもの	♥しろいんげんまめのスープ	あぶら	しろいんげんまめ チキンハム	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	鶏がらだし 塩 こしょう			
12月 建国記念の日 振替休日								
13 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609	27.4	
	しゅしよく	★むぎごはん	こめ むぎ					
	しゅさい	みそカツどん	(パンこ でんぶん こむぎこ) あぶら さとう ごまあぶら ごま	(ぶたにく だいず) みそ	にんにく			(塩こしょう) 醤油 みりん 酒 鰹だし
	ふくさい	コールスローサラダ	オリーブオイル さとう		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ			酢 こしょう 醤油
	しるもの	★のっぺいじる	さといも あぶら かたくりこ	とりにく とうふ	こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ			鰹だし 醤油 塩
14 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		875	26.8	
	しゅしよく	★パプリカライス	こめ むぎ マーガリン(乳不使用) あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん			タウリン 塩 パプリカ粉 (醤油 塩)
	しゅさい	★てりやきチキン	(ぶどうとう でんぶん)	(とりにく だいず)				
	ふくさい	グリーンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり フロッコリー たまねぎ			醤油 酢 塩 こしょう
	しるもの	★あったかスープ	じゃがいも あぶら	とりにく	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし			塩 こしょう 鶏がらだし
デザート	チョコレートブラウニー	さとう こむぎこ あぶら バター チョコレート	とうにゅう		ココアパウダー バニラエッセンス ベーキングパウダー			
15 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582	26.1	
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	さばのカレーたつたあげ	さとう こむぎこ かたくりこ あぶら	さば	しょうが			醤油 みりん カレー粉
	ふくさい	★かおりつけ			キャベツ きゅうり にんじん ゆず			塩 醤油
	しるもの	なめこのみそしる		あぶらあげ とうふ みそ	なめこ だいこん にんじん こまつな			鰹だし

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
16 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628	20.3	
	しゅしよく&しゅさい	ちゅうかめん ★しおコーンラーメン	(こむぎこ) あぶら ごまあぶら マーガリン(乳不使用)	ぶたにく なんと	にんにく にんじん もやし はくさい チンゲンサイ とうもろこし			(塩) 香こしょう 鶏がらだし 醤油
	ふくさい	★スイートポテトサラダ	さつまいも マヨネーズ(卵不使用) さとう		きゅうり にんじん			酢 塩 香こしょう
	デザート	シークワーサーゼリー	さとう		シークワーサーかじゅう こんにゃく			
19 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		573	26.3	
	しゅしよく	★ごはん	こめ					塩 香こしょう 加粉 パフ粉 かつお 醤油
	しゅさい	★タンドリーチキン	さとう	とりにく とうにゅう	レモンかじゅう にんにく しょうが			酒 醤油 豆板醤 香こしょう 酢
	ふくさい	★てっつサラダ	さとう あぶら	ツナ ひじき	にんじん とうもろこし キャベツ たまねぎ			塩 香こしょう かつお 醤油
しるもの	ミネストローネ	じゃがいも あぶら さとう	とりにく	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト ピーマン	塩 香こしょう かつお 醤油 ビュレ鶏がらだし			
おめでとう♪2月うまれ◆美谷本っ子 パースティパーティー🍰								
20 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		659	19.6	
	しゅしよく&しゅさい	★むぎごはん ★♥カレーライス	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ はちみつ	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト			パフ粉 かつお 醤油 塩 香こしょう かつお 醤油 塩 香こしょう 鶏がらだし
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら あぶら ごま		きゅうり にんじん もやし			醤油 酢 辛子粉 塩
	デザート	しらたまボンチ	しらたまだんご さとう		パイン・みかん・ももかん 檸檬・いちごゼリー			塩 ワイン
21 (水)	のみものセレクト	りんごジュースorぶどうジュース			(りんごかじゅう) (ぶどうかじゅう)		618	22.8
	しゅしよく	★ごはん	こめ			塩 香こしょう 醤油 かつお		
	しゅさい	★チキンのマーメレードやき	マーメレード	とりにく	にんにく たまねぎ	塩 香こしょう 醤油 かつお		
	ふくさい	おやこめサラダ	さとう ごまあぶら あぶら	だいず	えだまめ キャベツ にんじん たまねぎ	醤油 辛子粉 酢		
しるもの	にくだんごスープ	あぶら	とりにく とりつくね	にんじん マッシュルーム たまねぎ チンゲンサイ	パフ粉 香こしょう 鶏がらだし			
22 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592	30.2	
	しゅしよく	★ごはん	こめ					酒 塩
	しゅさい	さけのみそマヨやき	マヨネーズ(卵不使用)	さけ みそ				酒 塩
	ふくさい	★うらかみそぼろ	あぶら さとう	ぶたにく かまぼこ	こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん			酒 みりん 醤油
しるもの	いなかじる		とうふ とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ しめじ だいこん	鰹だし 醤油 塩			
23(金) 天皇誕生日 🇯🇵								
26 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		531	21.3	
	しゅしよく	★たきこみわかめごはん	こめ	(わかめ)				(塩)
	しゅさい	おでん	さといも ちくわぶ さとう (でんぶん あぶら さとう)	ちくわ がんもどき (たら いとより)	だいこん にんじん こんにゃく			みりん 醤油 酒 塩 鰹だし(塩 みりん)
	ふくさい	ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ にんじん			醤油 酒
デザート	はるか			はるか				
27 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591	30.0	
	しゅしよく	こどもパン	(こむぎこ さとう マーガリン(乳なし))					(イースト 塩)
	しゅさい	てづくりハンバーグ	あぶら かたくりこ デミグラスソース さとう	とりにく とうふ	たまねぎ にんじん			塩 香こしょう 酒 醤油 かつお ソース
	ふくさい	★ごぼうサラダ	さとう マヨネーズ(卵不使用)		ごぼう にんじん きゅうり			酢 醤油 香こしょう
しるもの	★ポトフ	じゃがいも オリーブオイル	とりにく ウィナー	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム かぶ	鶏がらだし 塩 香こしょう パイフ			
28 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		526	30.5	
	しゅしよく	★ごはん	こめ					みりん かつお ソース
	しゅさい	★いかのみそふうみやき	ごま	いか みそ	ねぎ			みりん 醤油 塩
	ふくさい	★ごもくきんぴら	さとう あぶら ごまあぶら	ちくわ	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん			みりん 醤油 塩 酒 鰹だし
しるもの	★えだまめごじる		あぶらあげ とうふ みそ	にんじん だいこん こんにゃく えだまめ ねぎ	鰹だし 塩			
29 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		655	30.7	
	しゅしよく&しゅさい	★むぎごはん ★ルーローはん	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく だいすうすらたまご	しょうが にんにく しいたけ たけのこ チンゲンサイ ねぎ			かつお 中華風の素 酒 醤油 かつお ソース 塩
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ	かまぼこ	しょうが もやし にんじん ねぎ ほうれんそう			塩 香こしょう 醤油 鶏がらだし
	デザート	やさいかじつゼリー	さとう		りんご・みかんかじゅう にんじん トマト			

※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承下さい。

※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。

※()で書かれている食材は、加工食品に含まれている食品です。

※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(栄養士事務室TEL421-3861)までご相談下さい。

※★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、ラッキー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・・・



美谷本小学校	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
今月の平均	607	25.3	21.7	79.8	2.4
文部科学省基準	650	21~33	14~32	80~110	2g未満



あと やくそく まも
後かたづけの約束を守ろう