



令和3年2月のこんだて



南町小学校

実施日	牛乳	献立名 ♥は6年生のリクエストです	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
1月		*豚キムチ丼 *打ち豆サラダ *きなこ豆	ぶたにく あぶらあげ みそ ★ぎゅうにゅう だいす かつおぶし いりだいす きなこ ★だっしふんにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう でんぷん こまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ もやし キムチ だいこん	672	14.9
2火		*青大豆ご飯 *鯛の梅煮 *節分汁 ♥みかんゼリー	だいす ★ぎゅうにゅう いわし とりにく ★かまぼこ アガー	こめ もちこめ さとう かたくりこ	ねりうめ ねぎ だいこん にんじん maidake こまつな オレンジジュース みかんかん	595	18.6
3水		♥わかめご飯 *春巻き *かきたま汁	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ふたにく けすりぶし とりにく とうふ ★たまご	こめ あぶら こめぬかあぶら はるさめ かたくりこ こまあぶら はるまきのかわ こむぎこ	しょうが にんにく たけのこ いら キャベツ にんじん ほししいたけ えのきだけ こまつな ねぎ	594	14.5
4木		*パセリライス *ビーフシチュー *和風サラダ *はるか	★ぎゅうにゅう ぎゅうにく ★なまク リーム	こめ おおむぎ とうにゅうバター こめぬかあぶら ざらめ ★バター こむぎこ さとう	パセリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトビューレ きゅうり れんこん だいこん はるか	740	10.6
5金		*七分づきご飯 *カリカリ油揚げのサラダ *蝦仁豆腐(シャーレンドウフ)	★ぎゅうにゅう とりにく ★えび とうふ あぶらあげ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ こまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ こまつな キャベツ	593	16.9
8月		*七分づきご飯 *仙台肉じゃが *白菜の韓国風サラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ こめぬかあぶら しらたき じゃがいも あぶらささとう こまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん はくさい きゅうり ねぎ にんにく	586	13.4
9火		*ゴマご飯 *鯛の柚子味噌焼き *のっぺい汁 *ボンカン	★ぎゅうにゅう まだい みそ とりにく あぶらあげ	こめ くるこま さとう さいとも こんにやく かたくりこ	しょうが ゆず にんじん だいこん なめこ ねぎ ほんかん	621	17.6
10水		♥エクレアパン *カレーポトフ *フレンチサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウインナー	★ミルクパン ★チョコレート ★アーモンド こめぬかあぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー キャベツ コーン きゅうり	702	14.1
12金		*七分づきご飯 *のりの佃煮 *揚げ出し豆腐 *けんちん汁	★ぎゅうにゅう のり とうふ とりひきに く とりむね あぶらあげ	こめ さとう かたくりこ こめこ あぶら でんぷん こめぬかあぶら	だいこん しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	589	16.0
13土		*ジャージャー麺 ♥フルーツポンチ	みそ ぶたひきにく だいす ★ぎゅうにゅう う	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう でんぷん こまあぶら スイーツこんにやく	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ ミックスフルーツ レモン	664	14.5
15月		*七分づきご飯 *さばの香味揚げ *ゆきんこ汁	★ぎゅうにゅう さば とりにく ★かまぼ こ あぶらあげ	こめ こめこ あぶら こめぬかあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく パインアップルかん にんじん maidake だいこん こまつな ねぎ	617	17.4
16火		*食パン *レモンクリーム *ミートボールシチュー *大根サラダ	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ぶたひきにく とりひきにく プレスハム	★しょくパン グラニューとう でんぷん ★バター こめぬかあぶら かたくりこ こむぎこ さとう しろこま	レモン にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ だいこん きゅうり	656	13.6
17水		*キムチチャーハン ♥棒ぎょうざ *ローペンタン	やきぶた ★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたかた	こめ おおむぎ こまあぶら こめぬかあぶら ぎょうざのかわ かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん キムチ キャベツ いら ほししいたけ たまねぎ はくさい チンゲンサイ	637	14.4
18木		*七分づきご飯 *豚汁 *畑のお肉バーベキューソース *甘平	★ぎゅうにゅう だいす ぶたにく あぶら あげ みそ	こめ こめこ あぶら こめぬかあぶら りんご はちみつ さとう こんにやく じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう だいこん にんじん ねぎ かんべい	665	17.0
19金		*ガーリックライス ♥タンドリーチキン *レンズ豆のスープ	ベーコン ★ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ	こめ とうにゅうバター オリーブゆ こめぬかあぶら マヨネーズ(卵なし) じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん しょうが セロリー キャベツ パセリ	718	16.2
22月		*カレー南蛮 *デコボン *みそポテト(埼玉郷土料理)	ぶたにく ★かまぼこ ★ぎゅうにゅう ★たまご みそ	こめぬかあぶら でんぷん うどん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな デコボン	591	15.4
24水		*鶏ごぼうピラフ *チーズオムレツ ♥ABCスープ	とりひきにく ★ぎゅうにゅう ベーコン ★たまご ★チーズ とりにく	こめ ★バター こめぬかあぶら マヨネーズ(エッグフリー) マカロニ	しょうが ごぼう にんじん コーン たまねぎ パセリ にんにく キャベツ	701	14.0
25木		*ゆかりご飯 *えびたましゅうまい *だまこ汁(秋田郷土料理)	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★えび ★うずらたまご とりにく あぶらあげ	こめ かたくりこ こまあぶら しゅうまいのかわ こめぬかあぶら きりたんぼ	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん にんじん maidake ねぎ せり	669	15.9
26金		*タレカツ丼(新潟の郷土料理) *スキー汁 *いちご	ぶたにく ★たまご ★ぎゅうにゅう とりに く とうふ みそ	こめ あぶら こむぎこパンこ ざらめ こめぬかあぶら こんにやく さつまいも	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな いちご	685	18.7

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	649	15.4	30.9	3.0	312	98	2.1	219	0.46	0.52	30	4.3
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上



今年のかぜを
ひきま宣言!

かぜ予防のポイント



1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする

かぜをひかないように、白頃からかぜの予防を心がけましょう。

