



が つ こん だ て よ てい ひょう

2月 献立 予定表 ①

令和5年度

志免中央小学校

めあて「きゅうしょくにかんしゃし たのしいじかんをすごそう」

にち	ようび 曜日	こんだて	きいろ	あか	みどり	エネルギー kcal	たんぱく しつ g	しぼう g	
			おもにエネルギー のもとになる	おもにからだを つくるもとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる				
1	もく 木	【せつぶんこんだて】 てまきずし (たまごやき、たくあん、ツナマヨ) けんちんじる ふくまめ	こめ さとう エッグケアマヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう のり たまご ツナ あつあげ とりにく だいず	だいこん きゅうり しいたけ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	618	24.6	21.0	
2	きん 金	おべんとうの日							
5	げつ 月	むぎごはん マーボー豆腐 はるさめのちゅうかあえ りんご	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう はるさめ	ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく ハム	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ きくらげ キャベツ きゅうり りんご	641	23.1	17.6	
6	か 火	むぎごはん みそにこみうどん れんこんのごまネーズあえ ミニフィッシュ	こめ むぎ かんめん あぶら エッグケアマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ハム いらこ	にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう ねぎ しいたけ れんこん ブロッコリー コーン	670	23.9	24.8	
7	すい 水	【かんこくのりょうり】 むぎごはん トック チャプチェ ぼんかん	こめ むぎ トック あぶら さとう ごま はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく たまご きゅうにく	にんじん だいこん みつば にんにく あかピーマン しょうが たけのこ しいたけ きゅうり ぼんかん	680	22.9	20.4	
8	もく 木	【旧正月こんだて】 くろまめごはん はかたぞうに ぶりのてりやき こうはくなます	こめ もちこめ しらたまもち さといも ごま さとう	ぎゅうにゅう くらめ とりにく かまぼこ ぶり あぶらあげ	しいたけ にんじん かつおな だいこん	641	28.9	22.5	
9	きん 金	【ロシアのりょうり】 ライむぎパン ボルシチ カリプロサラダ ブルーベリーゼリー	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	にんじん たまねぎ トマト キャベツ セロリー ピーツ カリフラワー ブロッコリー あかピーマン きピーマン きゅうり	594	23.4	18.8	

※自然災害や物資の調達障害などで献立が変更・中止になる場合があります。※牛乳は毎日つきます。

2月3日は、節分です。



1日(木) 『せつぶんこんだて』

- てまきずし → 恵方巻きにちなんで手巻き寿司を食べます。
今年の恵方は、東北東です。
- ふくまめ → 節分には、「鬼は外、福は内」のかけ声とともに、
「豆まき」をして、家の中の鬼(邪気)を追い払います。

イワシ

イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

恵方巻き

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年)を向いて食べるというものは、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

そば

年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

こんにゃく

体の中に入った砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。





が つ こ ん だ て よ て い ひ よ う

2月 献立予定表 ②

めあて 「きゅうしょくにかんしゃし たのしいじかんをすごそう」

令和5年度
志免中央小学校

にち	よび 曜日	こんだて	きいろ	あか	みどり	エネルギー kcal	たんぱく しつ g	しほう g		
			おもにエネルギー のもとになる	おもにからだを つくるもとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる					
12	げつ 月	 けんこくきねんの日 								
13	か 火	むぎごはん よせおでん こまつなのいそあえ あおなふりかけ	こめ むぎ さといも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とり うすらのたまご てんぷら ちわく あつあげ のり わかめ しらすほし かつおぶし	にんじん だいこん こんにゃく こまつな もやし だいこんば	585	24.0	18.7		
14	すい 水	ハヤシライス フレンチサラダ チョコプリン 	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	652	20.1	20.4		
15	も 木	むぎごはん ごじる ホキフライ はくさいのごまあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず みそ ホキ	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい もやし	611	23.9	18.2		
16	きん 金	こめこパン ボンゴレスパゲティー まめのサラダ りんご	パン スパゲティー あぶら	ぎゅうにゅう あさり いか パーコン ミックスピーズ しろいんげん ツナ	アスパラ たまねぎ にんじん トマト えだまめ きゅうり コーン りんご	622	31.8	16.6		
19	げつ 月	★食育(しょくいく)の日★ むぎごはん すきやき キャベツのすみそあえ ほんかん	こめ むぎ さとう あぶら マロニー ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ とりにく みそ	えのき たまねぎ はくさい こんにゃく ねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし ほんかん	614	23.1	15.0		
20	か 火	むぎごはん さわにわん にこみハンバーグ さんしょくソテー	こめ むぎ マロニー さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム	ごぼう にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ こまつな コーン	621	24.8	18.5		
21	すい 水	むぎごはん あつあげのみそしる まぐろのレモンに ごほうサラダ	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう ごま エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ まぐろ ハム	こんにゃく にんじん はくさい ねぎ ごほう ほうれんそう	684	26.7	21.2		
22	も 木	カレーライス はくさいのサラダ ファイバーヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム ヨーグルト	にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく はくさい きゅうり コーン	655	20.8	16.7		
23	きん 金	 てんのうたんじょう日 								
26	げつ 月	【ふくおかこんだて】 むぎごはん みずたき あおなのごまネーズあえ いちご(あまおう) あじつけのり	こめ むぎ マロニー エッグケアマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ ハム のり	はくさい にんじん しいたけ みずな えのき ねぎ しょうが もやし こまつな いちご	617	21.9	22.4		
27	か 火	むぎごはん じゃがいものうまに キャベツのあますあえ あさりのつくだに	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく あさり	にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ いんげん ほうれんそう キャベツ もやし しょうが	594	23.5	14.3		
28	すい 水	むぎごはん ぶたじる ちくわのにしょくあげ プロッコリーのごまあえ	こめ むぎ さといも こむぎこ てんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ちくわ あおのり	にんじん だいこん ごほう はくさい こんにゃく ねぎ プロッコリー	620	23.8	17.5		
29	も 木	むぎごはん ラーメン やさしいため シューマイ	こめ むぎ ちゅうかめん ごま あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン とりにく	もやし チンゲンサイ ねぎ きくらげ キャベツ えのき にんじん ニラ たまねぎ	609	24.0	18.6		

※自然災害や物資の調達障害などで献立が変更・中止になる場合があります。

※牛乳は毎日つきます。

平均栄養量	629	24.2	19.1
基準栄養量	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%