

# 令和5年2月 基準献立予定表

月		火		水		木		金	
2月食物アレルギーのお知らせ									
日にち	献立名	卵	乳	えび					
2/8(水)	マカロニグラタン		○	○					
2/15(水)	コーンシチュー		○						
2/20(月)	野菜たっぷりかきたま汁	○							
※パンはすべて、小麦粉・脱脂粉乳を含みます。									
※魚介類（あさり・わかめ・ちりめんじゃこなど）はエビ・カニが混ざる漁法で漁獲されています。									
ご家庭で確認をお願いします。									

<b>6</b> <b>ごはん 牛乳</b> <b>麻婆だいこん デザート</b> <b>中華風おひたし</b> 精白米 70 もやし 45 精麦 7 にんじん 5 大豆 5 牛乳 206 こまつな 10 マスタード 0.2 ごま油 10 豚挽肉 45 しょうゆ 3 しょうが 1 酢 0.5 ねぎ 10 チョコプリン 1個 だれいこん 100 炒め油 0.5 三温糖 3 しょうゆ 1.7 八丁味噌 3.5 味噌(赤) 1.5 みりん 1.5 スープの素 0.05 一味唐辛子 0.05 かたくり粉 0.5 ごま油 0.5 水 20 エネルギー 632 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.7 g 塩分相当量 2.0 g	<b>7</b> <b>さぶらぎごはん 牛乳</b> <b>豚肉と凍り豆腐の煮物</b> <b>鶏あえ</b> 精白米 60 キャベツ 25 鶏もも小間 7 30 豚肉 15 えのきたけ 3 大豆 0.5 しょうゆ 3 刻みり 1 牛乳 206 豚もも小間 30 凍り豆腐 7 じゃがいも 35 たまねぎ 20 にんじん 10 チンゲンサイ 10 しょうが 0.5 たけのこ 10 しょうゆ 5 三温糖 3 みりん 2 水 25 かたくり粉 2 エネルギー 608 Kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 16.8 g 塩分相当量 2.0 g	<b>8</b> <b>黒パン 牛乳</b> <b>マカロニグラタン</b> <b>マスタードあえ</b> 黒パン 50 炒め油 0.5 牛乳 206 こしょう(白) 0.02 マカロニ 15 鶏もも小間 30 むきえび 10 たまねぎ 30 にんじん 3 しょうゆ 0.2 マツシユールムネ 5 冷凍グリンドース 3 脱脂粉乳 7 小麦粉 3 パター 3 シュレットチーズ 2 パルメザンチーズ 2 スープの素 2 ベイリーフ 0.02 水 45 エネルギー 629 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.2 g 塩分相当量 2.9 g	<b>9</b> <b>ごはん のむヨーグルト</b> <b>さばの味噌煮</b> <b>塩豚汁</b> 精白米 70 豚もも小間 10 精麦 7 じゃがいも 25 にんじん 10 ねぎ 5 ジョアストロベリー 125 鶏もも切り身 15 だれいこん 15 さば切り身 60 こんにやく 10 日本酒 1.5 炒め油 0.5 しょうが 3 八丁味噌 1.25 塩こし 8 味噌(赤) 4.5 水 4 みりん 1.5 しょうゆ 4 水 15 エネルギー 646 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.7 g 塩分相当量 2.6 g	<b>10</b> <b>ソフトフランスパン 牛乳</b> <b>パレーキョーチキン</b> <b>ABCスープ くだもの</b> ソフトフランスパン 50 じゃがいも 30 豚もも小間 25 たまねぎ 20 牛乳 206 にんじん 10 ベーコン短冊 5 鶏もも切り身 60 ホールコーン 10 トマトケチャップ 2.8 ウスターソース 1.6 マカロニ 10 日本酒 1.5 スープの素 0.2 水 40 カレー粉 0.2 塩 0.15 こしょう(黒) 0.02 ほんかん 1/2個 エネルギー 695 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 22.3 g 塩分相当量 2.3 g
---	--	---	---	---

<b>13</b> <b>ごはん 牛乳</b> <b>豚肉のしょうが炒め</b> <b>田舎汁 金時豆の甘煮</b> 精白米 70 だいこん 15 精麦 7 にんじん 10 こんにやく 10 牛乳 206 こまつな 10 ねぎ 10 味噌(赤) 5 さば・かつお削り節 2 みりん 1 しょうが 1 白ごま 1 水 120 しょうゆ 4 大正金時 2 三温糖 11 かたくり粉 1 塩 0.15 エネルギー 722 Kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 18.0 g 塩分相当量 2.3 g	<b>14</b> <b>韓国風わかめごはん 牛乳</b> <b>蒸ししゅうまい</b> <b>トックスープ くだもの</b> 精白米 70 トック 20 鶏もも小間 10 10 カットわかめ 1 にんじん 10 0.1 たまねぎ 15 0.8 チンゲンサイ 10 1 だいこん 15 1 しょうが 0.2 1 スープの素 2 1 かたくり粉 1 水 100 1 塩 0.4 1-3年 2個 0.02 4-6年 3個 牛乳 206 ほんかん 1/2個 エネルギー 681 Kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.6 g 塩分相当量 1.8 g	<b>15</b> <b>米粉パン 牛乳</b> <b>コーンシチュー</b> <b>春巻きサラダ</b> 米粉パン 50 はるさめ 5 牛乳 206 キャベツ 20 きゅうり 15 にんじん 5 鶏もも小間 30 ホールコーン 40 米油 2 三温糖 1.5 しょうゆ 1.5 しょうゆ 4 三温糖 3 豚もも小間 30 にんじん 10 水 4 冷凍グリンドース 4 小麦粉 3 パター 3 脱脂粉乳 7 ベイリーフ 0.01 スープの素 1.5 炒め油 1 水 80 塩 0.6 こんにやく 0.2 こしょう(白) 0.01 クリームコーン 10 エネルギー 690 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 27.2 g 塩分相当量 3.0 g	<b>16</b> <b>切り干し大根のごはん 牛乳</b> <b>鯉煮のこまつな</b> <b>梅おかかあえ</b> 精白米 60 牛乳 206 精麦 6 6 きりぼしだいこん 2 だいこん 15 鶏もも小間 20 にんじん 8 にんじん 20 じゃがいも 8 油揚げ 5 25 5 25 5 ねぎ 3 三温糖 3 豚もも小間 10 日本酒 1 さば・かつお削り節 3 味噌(赤) 1.5 ごま油 0.5 しょうゆ 1 もやし 50 きゅうり 50 ねぎ 2 かつお節 0.8 しょうゆ 1 エネルギー 566 Kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.8 g 塩分相当量 2.9 g	<b>17</b> <b>サンマーマン 牛乳</b> <b>揚げじゃがいものごまだれ</b> <b>くだもの</b> ホットラーメン 75 牛乳 206 豚もも小間 25 たまねぎ 15 にんじん 80 もやし 15 ほうい 3 しょうが 20 しょうゆ 4 にんじん 0.3 きくらげ 0.3 たけのこ 1 ごま油 0.67 しょうゆ 1 味噌(赤) 1 炒め油 1 しょうゆ 7 日本酒 2 酢 2 かたくり粉 5 スープの素 5 さば・かつお削り節 12 水 30 塩 0.6 ほんかん 1/2個 エネルギー 683 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.1 g 塩分相当量 2.5 g
---	--	--	---	--

<b>20</b> <b>豚肉并 牛乳</b> <b>野菜たっぷりかきたま汁</b> 精白米 70 牛乳 206 豚もも小間 55 たまねぎ 50 しょうゆ 20 えのきたけ 8 えのきたけ 10 日本酒 1 しょうゆ 3 しょうが 7 さば・かつお削り節 1.5 かたくり粉 2 三温糖 3 かたくり粉 110 水 4 冷凍グリンドース 2 炒め油 0.2 エネルギー 621 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 17.3 g 塩分相当量 2.4 g	<b>21</b> <b>ひよこ豆のカレーライス</b> <b>牛乳</b> <b>海藻サラダ</b> 精白米 70 海藻ミックス 0.5 精麦 7 キャベツ 35 タマ・マリク 0.1 にんじん 5 豚挽肉 40 きゅうり 8 ひよこ豆 20 三温糖 0.8 にんじん 20 酢 1.5 たまねぎ 50 米油 1 しょうが 0.2 しょうゆ 3 にんじん 0.1 炒め油 1 牛乳 206 カレー粉 1.2 スープの素 2 トマトケチャップ 2 しょうゆ 2 ベイリーフ 0.01 水 70 塩 0.9 エネルギー 684 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 23.7 g 塩分相当量 2.3 g	<b>22</b> <b>ロールパン 牛乳</b> <b>いかフライ</b> <b>ミネストローネスープ</b> ロールパン 50 ベーコン短冊 5 たまねぎ 7 にんじん 20 牛乳 206 じゃがいも 30 セロリ 3 いか切り身 50 塩 0.1 マカロニ 10 こしょう(黒) 0.01 ホールトマト 1.5 小麦粉 5 スープの素 1.2 パン粉 6 水 0.30 揚げ油 6 塩 120 中濃ソース 6 こしょう(黒) 0.02 キャベツ 30 塩 0.1 エネルギー 686 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 24.6 g 塩分相当量 2.8 g	<b>23</b> 天皇誕生日 <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>献立表の見方</b></p> <p>*一人分量(e)および栄養量は、中学年(3,4年生)の数値です。</p> <p>*学校行事などの関係で献立を変えたり、お休みなしりすることがありますのでご了承ください。</p> <p>発行元 葉山町立長柄小学校</p> </div>	<b>24</b> かつおめし 牛乳 <b>ほうとう くだもの</b> 精白米 65 ほうとう 25 精麦 6 鶏もも小間 10 しょうゆ 2 にんじん 10 かつお節 6 しょうが 20 しょうゆ 0.8 ねぎ 4 しょうゆ 10 炒め油 0.3 日本酒 2 三温糖 1 こしょう 5 味噌(赤) 5 味噌(白) 2 しょうゆ 1 みりん 1 さば・かつお削り節 2 水 120 ほんかん 1/2個 エネルギー 587 Kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 12.9 g 塩分相当量 2.2 g
---	---	---	---	--

<b>27</b> <b>豚肉と大豆のビビンバ</b> <b>牛乳</b> <b>わかめスープ</b> 精白米 70 カットわかめ 1 精麦 7 ねぎ 15 豚挽肉 40 にんじん 8 茹で大豆 70 えのきたけ 8 にんじん 0.5 ベーコン短冊 5 日本酒 20 しょうゆ 1.8 三温糖 2.5 スープの素 2 しょうゆ 0.8 ごま油 0.5 水 140 コクサン 1 塩 0.4 かたくり粉 1 こしょう(黒) 0.02 塩 0.1 水 41 もやし 5 にんじん 5 こまつな 10 しょうゆ 3 ごま油 1 白ごま 0.5 牛乳 206 エネルギー 620 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.2 g 塩分相当量 2.9 g	<b>28</b> <b>ごはん 牛乳</b> <b>すきやき風</b> <b>のり酢あえ</b> 精白米 70 こまつな 20 精麦 7 もやし 35 5 5 牛乳 206 にんじん 1 206 刻みり 1 3 三温糖 1 豚もも小間 60 ねぎ 30 生揚げ 30 はくさい 8 えのきたけ 6 しょうゆ 8 三温糖 3 しょうゆ 2 三温糖 3 みりん 0.5 炒め油 0.5 しらす 12 エネルギー 630 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 18.8 g 塩分相当量 1.9 g	～さぶらぎごはん～ 「さぶらぎごはん」は三重県の郷土料理です。「さぶらぎ」とは「田開き(たひらき)」という意味で、苗が丈夫によく育つように大豆の入った「さぶらぎごはん」を供えて、田の神様をお願いしました。 本来なら田植えの時期の献立として一学期に入れるべきですが、2月は節分もあり、「豆を食べよう」をテーマに献立を作成していることから、今月の郷土料理としました。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【給食用白衣・エプロン等の洗った時の注意】</p> <p>柔軟剤などの香りにより、頭痛や吐き気などの体調不良になる人がいます。給食用白衣・エプロン等を家庭で洗った際は、柔軟剤の使用を控える、無香のものにするなどの配慮をお願いします。</p> </div>	★節分★ 節分は、季節の変わり目に行う行事で中国から伝わりました。日本で2月に節分を行うようになったのは、室町時代に入ってからです。「福は内、鬼は外」のかけ声とともに、幸せを祈る昔からの節分をぜひ、ご家庭でも！
--	---	--	--