

2月

## 予定献立表

高岡市立二塚小学校

今月の目標 健康を考えて食べよう

日 曜日	主食	牛乳	副食名	血や肉になる赤い食品	熱や力になる黄の食品	からだによい体の調子を整える緑の食品	エネルギーたんぱく質 脂質	ぎょうじょく行事食
2 月	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 キャベツともやしのあえもの 団子入りごまみそ汁 節分豆	牛乳 いわし みそ 大豆	米 さとう ごま 白玉团子	梅 しょうが きやべつ もやし 大根 にんじん ごぼう ねぎ	622 kcal 25.9 g 16.1 g	せつぶんひ 節分の日こんだて
3 火	コッペパン	牛乳	とり肉のマーマレードソースかけ ビーフンソテー 卵とコーンのスープ	牛乳 とり肉 ペーパン 卵	パン マーマレード ビーフン 米粉 でんぶん さとう あぶら油	にんにく にんじん きやべつ チンゲンサイ とうもろこし 玉ねぎ バセリ	649 kcal 28.9 g 27.4 g	
4 水	ごはん	牛乳	高岡流お好み焼き「とまる」 にんじんしりしり 大根のみぞ汁 豆乳プリン	牛乳 たらす こんぶ まぐろ水煮 青のり あぶら油 あえ みそ	米 米粉 あぶら油 豆乳 さとう	玉ねぎ きやべつ いたけ にんじん にら とうもろこし こまつな 小松菜 大根 白菜えのき	666 kcal 24.9 g 18.9 g	たかおかりゅうこの 高岡流お好み焼き 「とまる」
5 木	ミニ コッペパン	牛乳	高岡元氣コロッケ ブロッコリーサラダ ソフトめんのラーメン風	牛乳 チーズ ぶた肉	パン じゃがいも パン粉 さつまいも あぶら油 さとう	りんご 玉ねぎ とうもろこし ブロッコリー にんじん しょうが もやし メンマ きやべつ ねぎ	640 kcal 24.6 g 23.5 g	なかおか 高岡コロッケの日
6 金	ごはん	牛乳	ふくらぎのたれかけ 三色ひたし いかと里いもの煮物 ぶどうゼリー	牛乳 ふくらぎ いか あつあげ	米 さとう でんぶん 重いも さとう	もやし ほうれん草 にんじん こんにゃく 大根 にんじん ぶどう	677 kcal 28.8 g 20.1 g	きょうどしく 郷土食こんだて 「ふくらぎのたれ付け」 「いかと里いもの煮物」
9 月	ごはん	牛乳	ぶた肉のジャンロー しそあえ 高岡野菜のあったか汁 干しフルーン	牛乳 ぶた肉 みそ あぶら油 あえ	米 さとう さとう さとう	玉ねぎ しょうが きやべつ もやし しそ 大根 にんじん しめじ ねぎ	675 kcal 28.3 g 18.8 g	
10 火	食パン	牛乳	ぶた肉と大豆のケチャップあえ ゆで野菜 白菜スープ ピーチシャーベット	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー 大豆 わかめ	パン 米粉 でんぶん じゃがいも さとう	しょうが ブロッコリー とうもろこし にんじん ねぎ 玉ねぎ しいたけ 白菜 もも	641 kcal 27.2 g 22.3 g	
12 木	コッペパン	牛乳	あらびきウインナー 大根サラダ ピーンズチャウダー	牛乳 ウィンナー わかめ 大豆 とり肉 いんげん豆	パン さとう あぶら油 ごま 米粉 じゃがいも マーガリン 脱脂粉乳	大根 にんじん 玉ねぎ バセリ マッシュルーム	667 kcal 29.0 g 29.4 g	1年生トースターランチ (1年生は食パンで、 りんごジャムがつきます)
13 金	ごはん	牛乳	ちくわの高岡銅器あげ 鑄物師のごまみそあえ 金屋町の石置煮	牛乳 ちくわ 青のり みそ とり肉	米 小麦粉 あぶら油 ごま さとう でんぶん	れんこん 小松菜 しめじ 玉ねぎ こんにゃく 大根 にんじん	615 kcal 21.2 g 16.2 g	「日本遺産の日」こんだて たかおかひののはなづか かなまち 高岡鑄物発祥の地、金屋町
16 月	麦ごはん	牛乳	カレーライス オムレツ ひじきサラダ	牛乳 にく 卵 ぶた肉 ひじき	米 カレールウ じゃがいも あぶら油 ごま さとう	にんじん 玉ねぎ プロッコリー ごま さとう とうもろこし きゅうり	645 kcal 23.3 g 19.6 g	
17 火	米粉入り パン	牛乳	カッペエッグ フルーツヨーグルトあえ ミネストローネ	牛乳 卵 ヨーグルト とり肉 大豆	米粉入りパン さとう ヨーグルト じゃがいも マカロニ	りんご バイン もも バナナ 玉ねぎ にんじん トマト	641 kcal 28.8 g 18.9 g	
18 水	ごはん	牛乳	あげだしどうふごまだれ 粉ふきいも 大漁チゲなべ	牛乳 とうふ みそ 鮭たらす	米 ごま でんぶん さとう じゃがいも	バセリ 大根 白菜 にんじん ごぼう ねぎ	614 kcal 25.9 g 17.0 g	バースデーランチ (2、3月生まれのみ チョコクレープがつきます)
19 木	ごはん (丼)	牛乳	高岡冬野菜のマーボー丼 肉シューマイ もやしのナムル メロンゼリー	牛乳 ぶた肉 とうふ トウバンジャン あぶら油 みそ	米 油 さとう こむぎ 小麦粉 パン粉 ごま でんぶん	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ にんじん たけのこ 大根 もやし 小松菜 メロン	658 kcal 23.5 g 18.8 g	たかおか いくどん 高岡19丼 こんだて 「高岡冬野菜のマーボー丼」 2年生食19丼ランチ
20 金	ごはん	牛乳	焼きさば 切り干し大根のいため煮 みそけんちん汁	牛乳 さば あぶら油 あえ とうふ みそ	米 あぶら油 さとう さとう あぶら油 とうふ みそ	切り干し大根 にんじん 小松菜 ごぼう こんにゃく ねぎ	682 kcal 31.8 g 24.2 g	
24 火	食パン	牛乳	里いもハンバーグ 白菜のカラフルサラダ もずくスープ チョコレートクリーム	牛乳 ぶた肉 みそ ペーパン もずくとうふ	パン 里いも パン粉 さとう あぶら油 チョコレートクリーム	玉ねぎ にんじん 白菜 きゅうり 黄ピーマン えのき ねぎ	608 kcal 22.7 g 28.4 g	
25 水	ごはん	牛乳	ししやものフリッター かぶの色とり すき焼き煮	牛乳 ししゃも とうふ 牛肉	米 油 小麦粉 ふ さとう でんぶん じゃがいも	かぶ かぶの葉 にんじん きゅうり 白菜 こんにゃく	680 kcal 23.2 g 24.6 g	
26 木	コッペパン	牛乳	魚のマリネ しようがあえ ワンタンスープ	牛乳 さわら ぶた肉	パン 米粉 でんぶん あぶら油 ワンタン	赤ピーマン 黄ピーマン 白菜 玉ねぎ レモン きやべつ しいたけ きゅうり しょうが にんじん ねぎ	613 kcal 29.5 g 25.2 g	6年生 萃業ランチ
27 金	小麦ごはん	牛乳	赤魚のたつたあげ 小松菜のコンアエ 五目うどん オレンジ	牛乳 赤魚 とうふ 油あげ	米 米粉 でんぶん あぶら油 うどん	しょうが ブロッコリー ねぎ 玉ねぎ こまつな 小松菜 きやべつ とうもろこし しいたけ にんじん オレンジ	632 kcal 27.9 g 18.3 g	

※学校給食で提供するお米は、「富留富」を使用しています。

アレルギー食材が含まれるものにマークを付けました。魚

【今月の地場産食材】里いも、生椎茸

## ★6年生 卓業ランチ★

バイキング形式で行います。当日の主菜、副菜、汁物と、6年生にのみ下記が付きます。

- ・おにぎり
- ・クロッワッサン▲●
- ・チキンナゲット▲●
- ・ブロッコリーとコーンのサラダ
- ・チーズコロ
- ・ブリトマト
- ・いちごクレープ
- ・ガトーショコラ

