

家庭数配付

2月献立よていひょう

今月の地場農産物 こめ さといも

※献立は、感染症等の流行に伴い変更する場合があります。また、天候等により使用食材を変更することがあります。

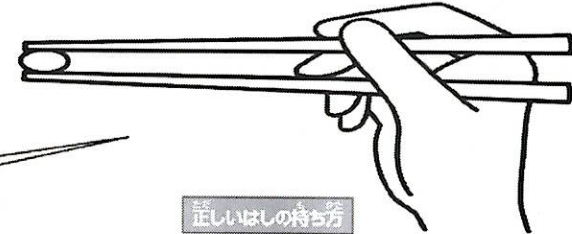
五泉市立村松小学校

れんらく	日	ようび	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質		
				きいろ エネルギーになる	あか からだをつくる	みどり 体の調子を整える			
1	月	○		主食	ごはん	こめ		621 kcal	
				主菜	くるまふのあげに(どん)	こめあぶら さとう こむぎこ	ふ		
				副菜	のりすあえ	さとう	のり ツナ		ほうれんそう にんじん もやし
				副菜	みそけんちんじる	ごまあぶら じゃがいも	なまあげ		だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ
その他							21.3		
2	火	○		主食	ごはん	こめ		624 kcal	
				主菜	さわらのてりやき	さとう	さわら		
				副菜	ごまあえ	さとう ごま	ひじき		もやし キャベツ ほうれんそう
				副菜	とんじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ		ごぼう だいこん にんじん ねぎ
その他							29.0		
3	水	○		主食	わかめごはん	こめ	わかめ	625 kcal	
				主菜	とりにくとだいのチリソース	でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら	とりにく だいち		たまねぎ ビーマン にんにく しょうが
				副菜					
				副菜	たまごいりコーンスープ	ごまあぶら でんぶん	たまご とうふ		コーン にんじん たまねぎ ちんげんさい
その他							31.0		
4	木	○		主食	ごはん	こめ		627 kcal	
				主菜	ハンバーグわふうたまねぎソース	こめあぶら	ぎゅうにく ぶたにく		たまねぎ りんご
				副菜	ひたし				にんじん キャベツ もやし
				副菜	だいこんのみそしる	なまあげ	さといも		だいこん えのきたけ こまつな ねぎ
その他							24.6		
5	金	○		主食	ごはん	こめ		642 kcal	
				主菜	えびシューマイ	こむぎこ あぶら	えび たら		たまねぎ
				副菜	コーンいりひたし	アーモンド			もやし コーン ほうれんそう
				副菜	とうふのちゅうかに	ごまあぶら でんぶん こめあぶら さとう	ぶたにく とうふ		にんじん はくさい ちんげんさい ねぎ メンマ しいたけ
その他							26.7		
8	月	○		主食	むぎごはん	こめ むぎ		737 kcal	
				主菜	ポークカレー	カレールウ こめあぶら じゃがいも	ぶたにく		たまねぎ にんじん えだまめ トマト
				副菜	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		もも みかん バイン
				その他	ふくじんづけ	ごま			きゅうり なす しそ だいこん にんじん すいか
9	火	○		主食	ごはん	こめ		690 kcal	
				主菜	にくじゃが	じゃがいも こめあぶら さとう	ぶたにく		たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ
				副菜	きりざい	ごま	チーズ なっとう		たくあん にんじん こまつな
				その他	せとか				せとか
10	水	○		主食	ごはん	こめ		682 kcal	
				主菜	さばのみそに	さとう	さば		
				副菜	ひじきのしぐれに	さとう こめあぶら	ひじき ぶたにく		しょうが にんじん ごぼう えだまめ
				副菜	ぶたキャベじる	ごまあぶら	ぶたにく なまあげ		しょうが キャベツ にんじん ねぎ しめじ
その他							29.8		
12	金	○		主食	キムタクごはん	こめ ごまあぶら	ぶたにく	ねぎ はくさい だいこん	629 kcal
				主菜	はるまき	こめあぶら こめこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ	
				副菜	かおりあえ			だいこん こまつな しそ	
				副菜	わかめスープ		なると わかめ とうふ	えのきたけ にんじん ねぎ	
その他				チョコプリン	さとう	とうにゅう だいち		19.7	
15	月	○		主食	むぎごはん	こめ むぎ		708 kcal	
				主菜	ツナそばどんのぐ	さとう	ツナ		にんじん たまねぎ えだまめ
				副菜					
				副菜	いもにふうじる	さといも	ぶたにく あぶらあげ		ごぼう だいこん にんじん ねぎ はくさい
その他				はちみつレモンゼリー	さとう はちみつ	レモン		23.2	

れんらく	日	ようび	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質		
				きいろ エネルギーになる	あか からだをつくる	みどり 体の調子を整える			
16	火	○		主食	ごはん	こめ		707 kcal	
				主菜	さばのてりやきカレーふうみ	さとう	さば		
				副菜	ごますあえ	ごま さとう	ツナ		だいこん こまつな もやし にんじん
				副菜	ゆきみじる	しらたまもち	ぶたにく かまぼこ		ねぎ にんじん えのきたけ こまつな だいこん
その他							28.4		
17	水	○		主食	こめこめん	こめこ		640 kcal	
				主菜	ささかまぼこのいそべあけ	こめあぶら でんぶん こめこ	ささかまぼこ あおのり		
				副菜	わかめのさっぱりあえ	はるさめ さとう ごまあぶら	わかめ		にんじん だいこん きゅうり
				副菜	かきたまじる		たまご とりになく なると		にんじん ほうれんそう ねぎ えのきたけ しいたけ
その他							26.9		
18	木	○		主食	ごはん	こめ		627 kcal	
				主菜	ごもくにくだんごのあんかけ	さとう パンこ でんぶん	ぶたにく ひじき		にんじん コーン えだまめ たまねぎ
				副菜	おかかあえ		かつおぶし		キャベツ にんじん こまつな
				副菜	みそわんたんスープ	ごまあぶら わんたん	ぶたにく なると		もやし にんじん ねぎ こまつな メンマ きくらげ
その他							23.4		
19	金	○	五泉市統一献立 食育の日	主食	ごはん	こめ		686 kcal	
				主菜	たらのてんぷらやくみソースかけ	こむぎこ こめあぶら さとう	たら		しょうが ねぎ
				副菜	アーモンドあえ	アーモンド さとう			だいこん にんじん ほうれんそう キャベツ
				副菜	けんちんじる	さといも ごまあぶら	なまあげ		だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな しいたけ
その他							23.6		
22	月	○		主食	ターメリックライス	こめ こめあぶら むぎ		691 kcal	
				主菜	ドリソース	こめあぶら ホワイトルウ	ぎゅうにゅう いんげんまめ とりになく ベーコン チーズ		たまねぎ にんじん しめじ
				副菜	ごせんびじんサラダ	さとう こめあぶら	ひじき		れんこん ブロッコリー キャベツ コーン
				その他	せとか				せとか
24	水	○		主食	ごはん	こめ		655 kcal	
				主菜	あげどうふのごまだれかけ	こめあぶら でんぶん さとう ごま	とうふ		
				副菜	ひじきサラダ	こめあぶら さとう	ひじき ツナ		キャベツ にんじん きゅうり
				副菜	さわにわん	はるさめ	ぶたにく		ごぼう にんじん たけのこ えのきたけ きぬさや
その他							23.2		
25	木	○		主食	こめこチーズパン	こめこ	チーズ	614 kcal	
				主菜	プレーンオムレツ	あぶら	たまご		
				副菜	チキンサラダ	こめあぶら ごま	ささみ		レモン キャベツ きゅうり にんじん
				副菜	あさりのトマトスープ	じゃがいも こめあぶら さとう	あさり ハム		たまねぎ にんじん しめじ セロリ いんげん トマト
その他							29.2		
26	金	○		主食	ごはん	こめ		637 kcal	
				主菜	とりごぼうじる	こめあぶら	とりになく とうふ あぶらあげ		ごぼう にんじん ねぎ
				副菜	ますのてりやき		ます		
				副菜	こまつなごまネーズあえ	ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	ひじき ツナ		もやし にんじん こまつな
その他							29.6		

正しくはしをもつて豆を食べよう!

正しくもつと  
箸の口はしのように  
はしの先がそろって、  
じょうずにつまめるよ。



えんぴつをもつように  
上のはしをもつ。

くすりゆびをまげて  
箸のはしをのせる。

正しいはしの持ち方

箸のはしは  
おやゆびのねもとで  
はさみうごかさない。