



2月こんだてひょう (小学校)



令和6年度
砺波市学校給食センター

日曜	献立名	アレルギー対応食	食品名					
			主に体をつくるものになるもの	主に体の調子を整えるものになるもの	主にエネルギーのもとになるもの			
3月	せつぶん りつしゅん ひ こんだて 節分・立春の日献立		ぶた肉	牛乳	小松菜	もやし キャベツ	米 さとう	油
	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 イワシのフライ		大豆	イワシ	にんじん	しょうが たまねぎ 大根 こんにゃく	コーンスターチ パン粉 小麦粉 米粉	ごま油
4火	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 干草焼き		卵	牛乳	にんじん	ねぎ	米	
	ちくさや ゆかりあえ みそ汁		とうふ みそ	煮干し粉	しそ	キャベツ きゅうり 大根	さとう じゃがいも	
5水	ぎゅうにゅう たつたあ ごはん 牛乳 アジの竜田揚げ		アジ	牛乳	にんじん	しょうが 大根 きゅうり	米	油
	あおな だいこん に せつぶんまめ お酢合い 肉じゃが		油揚げ ぶた肉		さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	でんぷん さとう じゃがいも	
6木	ぎゅうにゅう て や コッパン 牛乳 照り焼きハンバーグ		とり肉	牛乳	パセリ	たまねぎ キャベツ 大根	コッパン	油
	じゃーまんぽてと コンソメスープ		ベーコン		にんじん	コーン ねぎ	でんぷん さとう じゃがいも	
7金	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 エビシュウマイ		タラ	牛乳	小松菜	たまねぎ キャベツ もやし	米 パン粉 さとう	中華ドレッシング
	ちゅうか はつぼうさい かたぬ 中華サラダ 八宝菜 型抜きチーズ		チーズ ぶた肉	エビ	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ 白菜 干しいたけ ねぎ	シュウマイの皮 コーンスターチ	油
10月	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 ハムフライ		とり肉	牛乳	小松菜	キャベツ コーン	米 さとう	油
	コーンあえ ポテトスープ ひじきふりかけ			ひじき	にんじん	大根 たまねぎ	じゃがいも ごま	
11火	けんこくきねん ひ 建国記念の日							
12水	ぎゅうにゅう にく あつあ ごはん 牛乳 ぶた肉と厚揚げのみそ炒め		ぶた肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ 白菜 たまねぎ	米	油
	ゆでブロッコリー ワンタンスープ		みそ ベーコン		ピーマン ブロッコリー	干しいたけ ねぎ	さとう ワンタンの皮	マヨネーズ
13木	めん ぎゅうにゅう ●ソフト麺 牛乳		とり肉	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ	ソフト麺 でんぷん	ごまドレッシング
	だいたい グリルチキン 大豆サラダ ミートソース	そば	ぶた肉 大豆		トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	さとう コーンスターチ	油
14金	こんだて こ おはなし献立「ちびまる子ちゃん」		ちくわ 納豆	牛乳	小松菜	もやし たくあん漬け	米	油
	ぎゅうにゅう まつちやてん ごはん 牛乳 ちくわの抹茶天ぷら		ぶた肉		にんじん	たまねぎ こんにゃく	天ぷら粉	
17月	ぎゅうにゅう あつあ にく ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ		厚揚げ ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが 大根 きゅうり	米	ごま油
	だいこん じる 大根サラダ ●かきたま汁	たまご 卵	みそ 卵	煮干し粉		たまねぎ 白菜 ねぎ	コーンスターチ さとう	
18火	ぎゅうにゅう あまず ごはん 牛乳 マスの甘酢だれ		マス	牛乳	小松菜	キャベツ たまねぎ 白菜	米 でんぷん	ごま
	ごまひたし ちゃんこ鍋		とり肉 とうふ	煮干し粉	にんじん	ねぎ	さとう 油	
19水	うすい ひ こんだて とみなみたっぷり・雨水の日献立		ベーコン	牛乳	小松菜	もやし 梅	米	油
	ぎゅうにゅう じばさん ごはん 牛乳 地場産さつまいもコロケ			わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ	さつまいも じゃがいも	
20木	こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳 オムレツ		卵	牛乳	にんじん	もやし キャベツ	黒糖パン	油
	やさい 野菜ソテー コーンチャウダー		ウインナー			たまねぎ コーン	じゃがいも 米粉	
21金	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 シシャモフライ		ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ もやし しば漬け	米 小麦粉 パン粉	油
	しば漬けあえ 野菜のうま煮			シシャモ	さやいんげん	大根 こんにゃく たけのこ	じゃがいも さとう	
24月	ふるかえきゅうじつ 振替休日							
25火	ぎゅうにゅう ふうみ ごはん 牛乳 ホタテ風味フライ		ホタテ 魚肉すりみ	牛乳	小松菜	もやし たまねぎ	米 でんぷん	油
	さんしよく じる 三色ひたし ごまキムチ汁		ぶた肉 とうふ		にんじん	白菜キムチ ねぎ	小麦粉 パン粉 さとう 里いも	ごま
26水	ぎゅうにゅう しお や ごはん 牛乳 サバの塩焼き		サバ ぶた肉	牛乳	にんじん	こんにゃく 大根	米 さとう	ごま油
	くき ぎじる 茎わかめのきんぴら 呉汁		油揚げ おから みそ	茎わかめ 煮干し粉		ねぎ	じゃがいも	
27木	ぎゅうにゅう にく コッパン 牛乳 ぶた肉とレバーのケチャップからめ		ぶた肉	牛乳	トマト	コーン キャベツ	コッパン でんぷん	油
	コールスローサラダ ビーフンスープ		ぶたレバー		にんじん ブロッコリー	たまねぎ もやし 干しいたけ ねぎ	さとう ピーフン	コールスロードレッシング
28金	ぎゅうにゅう たまご や ごはん 牛乳 卵焼き		卵	牛乳	小松菜	キャベツ 切干し大根	米 さとう	油
	まりぼ だいこん 切干し大根のひたし カレー		ぶた肉		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	

今月の地場産食材の紹介



米



にんじん



小松菜



ねぎ



さつまいも



里いも



大豆

・献立は都合により変更になることがあります。
 ・給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出る場合がありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

今月の平均栄養価			
	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
基準	650kcal	21~33g	350mg
提供量	612kcal	23.0g	343mg