

2月 こんだてひょう

戸出東部小学校

日 曜	しゅよく 主食	こんだてひょう 献立名	食育 テーマ等	血や肉や骨になる 赤の食品	熱や力になる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品
2月	ごはん	たかおかかりこの 高岡流お好み焼き「ととまる」 にんじんしりしり だいこん みそしる 大根の味噌汁 豆乳プリン	たかおかかりこの 高岡流お好み焼き 「ととまる」	ぎゅうにゅう すり身 きざ こんぶ 刻み昆布 まぐろ水煮 油揚げ	ごはん 油 プリン	にんじん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし 大根 白菜 えのきたけ
3火	ごはん	いわしうめに 鰯の梅煮 キャベツともやしの和えもの 団子入りごまみそ汁 節分豆	「節分の日」献立	ぎゅうにゅう いわし だいず 牛乳 鰯 大豆	ごはん 白玉団子 ねりごま	うめ 玉ねぎ キャベツ もやし だいこん 大根 にんじん ごぼう ねぎ
4水	1/2 コッペパン	あらびきウインナー ブロッコリーサラダ ソフト麺のラーメン風		ぎゅうにゅう ウインナー 豚肉	パン 油 砂糖 ソフト麺 片栗粉	ブロッコリー にんじん とうもろこし もやし 玉ねぎ メンマ キャベツ ねぎ 生姜
5木	ごはん	ふくらぎのたれかけ 三色ひたし いかと里芋の煮物【い】	ふくらぎのたれかけ 郷土食献立 「ふくらぎのたれかけ」 「いかと里芋の煮物」	ぎゅうにゅう ふくらぎ いか 牛乳 ふくらぎ いか 厚揚げ	ごはん 砂糖 片栗粉 里芋 ゼリー	もやし ほうれん草 にんじん こんにゃく 大根
6金	しゅく 食パン	ぶたにく だいず 豚肉と大豆のケチャップがらめ ゆで野菜 白菜スープ ピーチシャーベット		ぎゅうにゅう 豚肉 豚レバー だいず わかめ	パン 片栗粉 米粉 油 砂糖 じゃがいも	しょうが ブロッコリー とうもろこし にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 ねぎ 桃
9月	ごはん	ちくわ たかおかかりこの 竹輪の高岡銅器風揚げ 錆物師のごまみそあえ かなやまら しいだまに 金屋町の石畳煮	「日本遺産の日」献立 にほんいさん ※「日本遺産の日」は、 2月13日です。	ぎゅうにゅう ちくわ 牛乳 竹輪 青のり 鶏肉	ごはん 小麦粉 油 黒ごま 砂糖 片栗粉	れんこん 蓮根 小松菜 しめじ だいこん 大根 にんじん 玉ねぎ こんにゃく
10火	ごはん	さいしよ 里芋ハンバーグ 白菜のカラフルサラダ もずくの味噌汁 ぶどうゼリー	とやま県産 里芋ハンバーグ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 牛乳 豚肉 大豆 もずく 油揚げ 絹ごし豆腐	ごはん 里芋 パン粉 油 砂糖 ゼリー	はくさい 白菜 胡瓜 パプリカ にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ
11水	けんこくきねんび 建国記念日					
12木	ごはん	ぶたにく 豚肉のジャンロー しそあえ 高岡野菜のあったか汁 干しブルー	じばさんぽんこんだて 地場産品献立 「大根ポタージュ」	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 油揚げ	ごはん 砂糖 里芋	たま 玉ねぎ しょうが キャベツ もやし しそ 大根 にんじん しめじ ねぎ ブルー
13金	コッペパン	たかおかかりこの 高岡元気コロッケ だいこん 大根サラダ ピーズチャウダー		ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉 だいず 脱脂粉乳	パン じゃがいも さつまいも 油 砂糖 ごま マーガリン	りんご 玉ねぎ 大根 にんじん 白菜 パセリ マッシュルーム とうもろこし
16月	ごはん	や きば 焼き鯖 切干大根の炒め煮 みそけんちん汁		ぎゅうにゅう 鯖 牛乳 鯖 油揚げ もめん豆腐 木綿豆腐	ごはん ごま油 砂糖 里芋	あびしほだいこん 切干大根 にんじん こまつな 小松菜 ごぼう こんにゃく ねぎ
17火	ごはん	あ とうふ 揚げだし豆腐のごまだれ キャベツと胡瓜の生姜あえ 大瀬チゲ鍋 メロンゼリー		ぎゅうにゅう とうふ 牛乳 豆腐 鮭 たら	ごはん 油 ごま 片栗粉 ゼリー	キャベツ 胡瓜 しょうが 生姜 大根 白菜 にんじん ごぼう ねぎ
18水	コッペパン	とりにく 鶏肉のマーマレードソース ブロッコリーとにんじんのサラダ たまごコーンのスープ【卵】		ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 ベーコン 卵	パン 片栗粉 米粉 油 砂糖	ブロッコリー にんじん とうもろこし 玉ねぎ パセリ
19木	ごはん	にく 肉シューマイ もやしのナムル 高岡冬野菜のマーボー(丼) オレンジ	たかおかかりこの 「高岡冬野菜の マーボー丼」 (人参・生椎茸)	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 絹ごし豆腐	ごはん 油 片栗粉 ごま油 砂糖 小麦粉	にんにく 生姜 ねぎ 生椎茸 にんじん たけのこ 大根 玉ねぎ もやし こまつな 小松菜 オレンジ
20金	ごはん	ししやものフリッター かぶの色とり すき焼き煮		ぎゅうにゅう ししやも 牛乳 ししやも 牛もも肉 焼き豆腐	ごはん 小麦粉 油 じゃがいも 麩 砂糖	かぶ 胡瓜 にんじん 白菜 こんにゃく
23月	てんのうたんにじょうび 天皇誕生日					
24火	むぎ 妻ごはん	オムレツ【卵】 ひじきサラダ カレー		ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 卵 ひじき	ごはん 押し麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま	たま 玉ねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし きゅうり 胡瓜
25水	コッペパン	さかな 魚のマリネ こふきいも ワンタンスープ チョコレートクリーム		ぎゅうにゅう さかな 牛乳 さかな 豚肉	パン 片栗粉 米粉 砂糖 油 じゃがいも ワンタン チョコレートクリーム	たま 玉ねぎ パプリカ パセリ 白菜 にんじん 干し椎茸 ねぎ
26木	げんりょう 減量 ごはん	あかうお たつたあ 赤魚の立田揚げ 小松菜のコーンあえ 五目うどん		ぎゅうにゅう あかうお とりにく 牛乳 赤魚 鶏肉 油揚げ	ごはん 片栗粉 米粉 油 うどん	しょうが 生姜 小松菜 キャベツ とうもろこし 玉ねぎ 干し椎茸 にんじん ねぎ
27金	こめこい 米粉入り パン	カップエッグ【卵】 フルーツヨーグルトあえ ミネストローネ		ぎゅうにゅう たまご 牛乳 卵 ヨーグルト 鶏肉 だいず 大豆	パン じゃがいも 砂糖 マカロニ オリーブオイル	りんご バイナップル 桃 パナナ 玉ねぎ にんじん トマト

★牛乳は、毎日1本付きます。

★都合により、献立や食材を変更する場合があります。

◀ お知らせ ▶ 2月 4日:5・6年生スキー学習(給食なし)
2月18日:6年生卒業ランチ

※下記の食品が含まれている場合は、献立名の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともに、アレルギー除去の参考にしてください。
卵、卵製品…【卵】 えび…【え】 かに…【か】 いか…【い】