

令和5年



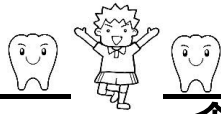
2月 献立表



基山町給食センター  
若基小学校

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			調味料・その他	エネルギー(kcal)
		おもにからだをつくるものになる あかいろのグループ	エネルギーをつくるものになる きいろのグループ	おもに体の調子をととのえるものになる みどりいろのグループ		鉄(mg)
						カルシウム(mg)
1 水	ごはん		こめ			600
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9
	ちくわのカレーあげ	ちくわ	こむぎこ あぶら		カレー粉	314
	ごまあえ		ねりごま さんおんとう	ほうれんそう キャベツ はねぎ	しょうゆ みりん 塩	2.0
2 木	けんちんじる	とうふ とりにく	さといも あぶら	にんじん はねぎ だいこん ごぼう しめじ	いりこ しょうゆ 塩	
	こくとうパン		★こくとうパン			566
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.4
	ちゃんぽん	ぶたにく かまぼこ	ちゃんぽんめん あぶら	キャベツ もやし たまねぎ とうもろこし にんじん ねぎ	塩 しょうゆ 酒 鶏ガラスープ ちゃんぽんスープ ソース	302
3 金	やさいチップス		さつまいも あぶら	れんこん かぼちゃ	塩	2.4
	ちらしずし	かまぼこ あぶらあげ	こめ さんおんとう	たけのこ しいたけ にんじん えだまめ	塩 みりん しょうゆ 酒 酢	574
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2
	うらかみそぼろ	ぶたにく さつまあげ	さんおんとう ごま あぶら	ごぼう れんこん にんじん こんにやく	しょうゆ みりん	320
6 月	すましじる	とうふ	★なまふ	たまねぎ えのき ほうれんそう	昆布 鰹節 塩 酒 しょうゆ	2.7
	せつぶんまめ	だいず				
	ごはん さがのり	のり	こめ			583
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.5
7 火	ブルコギ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごまあぶら	たまねぎ なら にんにく にんじん しょうが りんごピュレ	しょうゆ 酒 テンメンジャン	337
	やさいのナムル		さんおんとう ごまあぶら	にんじん はくさい だいこん	しょうゆ みりん 酢 塩	1.8
	わかめスープ	あげとうふ わかめ	ごまあぶら	はねぎ たまねぎ えのき	塩 しょうゆ チキンブイオン	
	ごはん		こめ			611
8 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2
	いわしのカボスレモンに	★いわしのカボスレモンに				413
	じゃがいものきんぴら	さつまあげ	じゃがいも さんおんとう ごまあぶら	こまつな にんじん	しょうゆ オイスターソース とうがらし	1.5
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		ごぼう たけのこ しいたけ にんじん ねぎ	酒 塩 しょうゆ 昆布 鰹節 みりん	
9 木	わかめごはん	わかめ	こめ ごま		(炊き込みわかめご飯の素)	591
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.6
	こうやとうふのたまごとじ	こうやとうふ ★たまご とりにく	じゃがいも さんおんとう	しいたけ たまねぎ にんじん グリンピース こんにやく	酒 塩 みりん しょうゆ 昆布	360
	こんぶあえ	こんぶ	ごまあぶら	はくさい こまつな にんじん レモン汁	塩 しょうゆ みりん	1.9
10 金	コッペパンきれめいり		コッペパン			627
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.2
	しろみさかなフライ(タルタルソース)	★しろみさかなフライ	タルタルソース(卵無し)			290
	グリーンサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	フレンチドレッシング 塩 こしょう	1.8
13 月	コンソメスープ		じゃがいも	たまねぎ しめじ にんじん パセリ	塩 こしょう 鶏ガラスープ	
	ごはん		こめ			611
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.9
	さけのちゃんちゃんやき	★さけ みそ	さんおんとう ★バター	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	しょうゆ みりん 塩 こしょう 酒	569
14 火	あげとうふのすましじる	あげとうふ わかめ		たまねぎ はくさい えのき	塩 しょうゆ 鰹節 昆布	1.8
	なっとう	なっとう				
	ごはん		こめ			646
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2
15 水	さばのしおやき	★さば			塩 酒	296
	れんこんのきんぴら	さつまあげ	さんおんとう あぶら	れんこん ごぼう にんじん さやいんげん こんにやく	しょうゆ みりん 酒とうがらし	2.1
	とうふのすましじる	とうふ かまぼこ		たまねぎ みずな えのき	塩 しょうゆ 鰹節 昆布	
	むぎごはん		こめ むぎ			671
16 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.5
	ハヤシライス	ぎゅうにく	あぶら	たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト缶	★ハヤシルー ケチャップ ソース	264
	サラダ		じゃがいも オリーブオイル	キャベツ きゅうり とうもろこし	塩 こしょう 酢	2.4
	チョコプリン		チョコプリン			
15 水	ごはん		こめ			679
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.6
	だいこんいため	ちくわ	さんおんとう ごまあぶら	だいこん はくさい しいたけ こまつな	しょうゆ オイスターソース トウモロコシ	560
	はつがげんまいいりひらつくね	はつがげんまいいりひらつくね				2.3
16 木	さつまじる	とりにく あぶらあげ みそ	さつまいも	ほうれんそう にんじん たまねぎ ごぼう しょうが こんにやく	いりこ	
	うめしらすごはん	★しらすぼし	こめ むぎ		うめぼし しそ	607
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.2
	きつねうどん	あぶらあげ とりにく かまぼこ	★うどん	ねぎ しいたけ たまねぎ	塩 しょうゆ みりん 酒 いりこ 鰹節	281
16 木	かきあげ		こむぎこ あぶら	にんじん しゅんぎく ごぼう たまねぎ	塩	2.4

令和5年



2月 献立表



基山町給食センター  
基山小学校 若基小学校

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			調味料・その他	エネルギー(kcal)
		おもにからだをつくるものになる あかいろのグループ	エネルギーをつくるものになる きいろのグループ	おもに体の調子をととのえるものになる みどりいろのグループ		鉄(mg)
					カルシウム(mg)	塩分(g)
17 金	むぎごはん		こめ むぎ			734
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.8
	チキンカレー	とりにく	じゃがいも	たまねぎ しょうが にんにく にんじん	カレールー ★ディナーカレールー ケチャップ しょうゆ こしょう	381
	ごぼうサラダ ヨーグルト	ツナ ★ヨーグルト	ごま	ごぼう きゅうり とうもろこし	クリームドレッシング 酒 しょうゆ みりん	1.5
20 月	ごはん		こめ			731
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.6
	はっぼうさい	ぶたにく ★いか ★えび ★うずらのたまご かまぼこ	さんおんとう でんぷん	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ しいたけ ヤングコーン	塩 酒 鶏ガラスープ みりん しょうゆ 中華味	293
	あまずあえ はるまき	ハム	はるさめ さんおんとう はるまき あぶら	キャベツ きゅうり しょうが	酢 しょうゆ	1.6
21 火	ごはん		こめ			600
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.4
	きびなごフライ	★きびなごフライ	あぶら			397.0
	おかかあえ ぴりからすましじょう	かつおぶし あげとうふ さくらじまとりにくだんご	さんおんとう	もやし こまつな にんじん たまねぎ にんじん はねぎ	酢 しょうゆ 塩 しょうゆ トウバンジャン 酒 いりこ	2
22 水	たかなごはん	かつおぶし ★しらすばし	こめ ごま ごまあぶら	たかなづけ	しょうゆ	580
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.3
	ごもくたまごやき	★たまご とりにく	じゃがいも さんおんとう あぶら	たまねぎ しいたけ にんじん さやい んげん	塩 しょうゆ みりん	330
	なめこのみそしる	とうふ みそ		なめこ はくさい たまねぎ にんじん	いりこ	2.7
24 金	クロワッサン		★クロワッサン			674
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.5
	ハンバーグ	こくさんミートハンバーグ	さんおんとう でんぷん	たまねぎ マッシュルーム トマト缶	デミグラスソース★ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう	394
	かいそうサラダ コーンスープ	ひじき かいそうミックス ツナ ベーコン ★ぎゅうにゅう ★ス キムミルク ★粉チーズ	じゃがいも	キャベツ もやし にんじん たまねぎ とうもろこし クリームコーン パセリ	青じそドレッシング ヘルシーファームシチュー 塩 こしょう 鶏ガラスープ	1.5
27 月	ごはん		こめ			619
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.7
	おでんふうに ごますあえ のりのつくだに	とりにく ★うずらのたまご ちくわ ★がんとどき のりのつくだに	さといも さんおんとう さんおんとう ごま ごまあぶら	だいこん こんにやく にんじん さやい んげん もやし ほうれんそう にんじん	昆布 しょうゆ みりん 酒 いりこ 酢 しょうゆ	366 1.7
	28 火	げんまいごはん		こめ げんまい		
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				1.8
つみれじる		★つみれ ★いわしのすりみ とうふ みそ		はくさい しょうが えのき にんじん ね ぎ	こんぶ しょうゆ	300
いためビーフン		ぶたにく ★えび ちくわ	ビーフン あぶら	ピーマン もやし キャベツ にんじん	塩 こしょう ソース 中華味	1.8

給食だより 2月



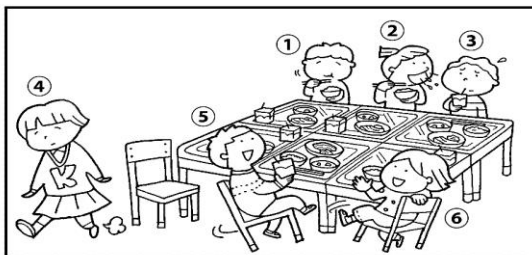
食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。

基本のはしの持ち方



マナー違反はだーれだ

右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



- 答え ②は口の中に食べ物が入ったまま話をしていて、中の食べ物が見えたり飛んだりしています。④は食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着かなくなります。⑤、⑥はいすを揺らしています。後ろに倒れると危険です。

マナー違反に注意！ きれいばし

