



# こんだて2月

笠間市立大原小学校

 <p style="text-align: center;"><b>2月3日は節分</b></p> <p>節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のこと、季節の変わり目を指していました。それが次第に、立春の前の日だけを用いるようになりました。節分には豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追い払い、福を呼び込みます。</p> <p>また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、いやなにおいで鬼を追いはらう風習が残っているとこもあります。</p>	1日(木)		2日(金)					
	バターロール ぎゅうにゅう オムレツのトマトソースかけ ポテトサラダ パスタスープ		ごはん  ぎゅうにゅう いわしのしょうがに こんぶあえ こんにゃくのおかか ふくまめ					
エネルギー (kcal) 627		食塩 (g) 2.3		626	1.9			
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)				
ポークカレーライス (麦ごはん) ぎゅうにゅう かいそうサラダ ぼんかん	みそラーメン (ちゅうかめん) ぎゅうにゅう パオズ ナムル	ごはん ぎゅうにゅう シイラのカレーたつたあげ あますづけ だいこんとなまあげのそぼろに	ミルクパン ぎゅうにゅう ハンバーグオニオンソース かんでんサラダ ポテトスープ	ごはん なっとう ぎゅうにゅう おでん ごますあえ				
647	2.2	647	2.4	653	1.7			
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)				
振替休日	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ	ハヤシライス (ごはん)  ぎゅうにゅう こんにゃくサラダ チョコプリン	セルフメンチカツバーガー (まるパン・メンチカツ) ぎゅうにゅう イタリアンサラダ むぎのコンソメスープ	ツナそぼろどん (ごはん・ツナそぼろ) ぎゅうにゅう もやしのおねりごまあえ とんじる				
	617	1.6	675	1.9	652	2.2	635	2.0
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)				
 ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ チャプチェ えびだんごスープ	ぎつねうどん (かさまのこめこめん) ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ しょうがあえ	 ごはん ぎゅうにゅう さばのしろうゆやき みずなとわかめのサラダ ごまみそしる	しょくぱん チョココリーム ぎゅうにゅう ぶたにくとはくさいのクリームに スパゲティとブロッコリーのサラダ	天皇誕生日				
637	2.0	609	2.4	623	1.8	664	2.1	
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)					
常陸牛の献立 ぎゅうどん (ごはん) ぎゅうにゅう だいこんサラダ ヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ ひじきのいために のっぺいじる	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき れんこんサラダ かきたまじる	かさまのこめパン ぎゅうにゅう チリピーズ ブロッコリーサラダ いちごゼリー					
631	2.0	637	2.2	610	1.8	670	2.2	

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
今月の児童の平均値	640	25.6	21.0	2.0
児童(8~9歳)の基準値	650	21~33	14~22	2.0未満

2024年2月 学校給食材料表 大原小学校

日	曜日	献立	主に体の組織をつくる			主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他調味料
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	バターロール						バターロール		
		牛乳		牛乳						
		オムレツのトマトソースがけ	オムレツ★		トマト	たまねぎ		油	ケチャップ・ソース・ワイン	
		ポテトサラダ	ハム★		にんじん	きゅうり		じゃがいも・さとう	マヨネーズ	酢・こしょう
2	金	パスタスープ	とり肉		にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ		マカロニ	油	食塩・こしょう・コンソメ
		ごはん						ごはん		
		牛乳		牛乳						
		いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮★							
5	月	こんぶあえ	こんぶ		にんじん・こまつな	キャベツ・きゅうり			ごま油	しょうゆ
		こんにやくのおかか煮	ふた肉・ちくわ★ かつおぶし		にんじん・さやいんげん	だいこん・しいたけ		こんにやく・さといも さとう	油	みりん・しょうゆ
		ふくまめ	大豆							
		麦ごはん						麦ごはん		
6	火	牛乳		牛乳						
		ポークカレー	ふた肉		スキムミルク	にんじん・グリーンピース	しょうが・にんにく・たまねぎ しめじ	じゃがいも	油	カレー粉・カレールー ウスターソース・ケチャップ
		かいそうサラダ	かまぼこ★	かいそう	にんじん・こまつな		キャベツ			ドレッシング
		ほんかん					ほんかん			
7	水	中華めん						中華めん		
		牛乳		牛乳						
		パオズ	パオズ★						油	
		ナムル			こまつな・にんじん	もやし		さとう	ごま ごま油	しょうゆ・酢
8	木	味噌ラーメンスープ	ふた肉・みそ		にんじん・ほうれんそう	キャベツ・しいたけ・ねぎ・にんにく		油	しょうゆ・がらスープ みそラーメンスープの素	
		ごはん						ごはん		
		牛乳		牛乳						
		シイラのカレーたつたあげ	シイラのカレーたつたあげ★							
9	金	あまずけ			にんじん・こまつな	キャベツ・はくさい		さとう	ごま	酢・食塩
		だいこんと生あげのそぼろ煮	ふた肉・生あげ		にんじん・グリーンピース	しょうが・だいこん		こんにやく・さとう でんぶん	油	しょうゆ・みりん・酒
		ミルクパン								
		牛乳		牛乳						
10	土	ハンバーグオニオンソース	ハンバーグ★			たまねぎ・りんご		さとう	油	酢・しょうゆ
		かんてんサラダ	まぐろ油づけ	かんてん	にんじん・こまつな	キャベツ		さとう	油	酢・しょうゆ・食塩・こしょう
		ポテトスープ	ペーコン★		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・しめじ		じゃがいも	油	コンソメ・食塩・こしょう
		ごはん						ごはん		
11	日	納豆	納豆★							
		牛乳		牛乳						
		おでん	がんも★さつまあげ★ はんぺん★ちくわ★	こんぶ	にんじん	だいこん		じゃがいも・こんにやく		しょうゆ・食塩・酒・みりん
		ごま酢あえ			こまつな	もやし・キャベツ		さとう	ごま	酢・しょうゆ
12	月	ごはん						ごはん		
		牛乳		牛乳						
		マーボー豆腐	ふた肉・大豆・みそ とうふ		にんじん・にら	しょうが・にんにく・たまねぎ・しいたけ		さとう・でんぶん	油・ごま油	トウバンジャン・しょうゆ・酒・テンメンジャン オイスターソース
		はるさめサラダ	とりさきみ水煮		こまつな・にんじん	キャベツ		はるさめ・さとう	油	しょうゆ・酢
13	火	ごはん						ごはん		
		牛乳		牛乳						
		ハヤシライス	ふた肉		にんじん・グリーンピース	たまねぎ・しめじ・にんにく		じゃがいも	油	ワイン・デミグラスソース・こしょう ハヤシブレイク・ケチャップ
		こんにやくサラダ			こまつな・にんじん	キャベツ		こんにやく・さとう	油・ごま油	しょうゆ・酢
14	水	チョコプリン						チョコプリン★		
		丸パン						丸パン		
		牛乳		牛乳						
		メンチカツ	メンチカツ★						油	ソース
15	木	イタリアンサラダ			こまつな・にんじん	キャベツ・とうもろこし				ドレッシング
		妻のコンソメスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ・はくさい		じゃがいも・妻	油	ワイン・食塩・コンソメ・こしょう
		ごはん						ごはん		
		牛乳		牛乳						
16	金	ツナそぼろ	まぐろ油づけ			しょうが		さとう		しょうゆ・みりん
		もやしのねりごまあえ			にんじん・こまつな	もやし・きやべつ		さとう	ごま	しょうゆ
		とん汁	ふた肉・とうふ・みそ		にんじん	だいこん・ねぎ・ごぼう		こんにやく・じゃがいも	油	かつおだし
		ごはん						ごはん		
17	土	牛乳		牛乳						
		あげぎょうざ	ぎょうざ★						油	
		チャプチェ	ふた肉		にんじん・ピーマン	にんにく・しょうが・もやし きくらげ		はるさめ・さとう	油・ごま油	酒・しょうゆ・こしょう コチュジャン
		えびだんごスープ	えびだんご★		にんじん・ほうれんそう	はくさい・たまねぎ・しめじ			ごま油	中華だし・食塩・しょうゆ・こしょう
18	日	空間の米粉めん						米粉めん		
		牛乳		牛乳						
		ちくわのいそべあげ	ちくわ★						油	
		しょうがあえ			こまつな・にんじん	もやし・キャベツ・しょうが				しょうゆ
19	月	きつねうどん汁	とり肉・油あげ		にんじん・ほうれんそう	だいこん・しいたけ・ねぎ			油	みりん・しょうゆ・食塩・かつおだし
		ごはん						ごはん		
		牛乳		牛乳						
		さばのしろしょうゆ焼き	さばのしろしょうゆづけ★							
20	火	みずなとわかめのサラダ	みずな	わかめ	みずな	きゅうり・キャベツ			油	酢・食塩・しょうゆ・こしょう
		ごまみそ汁	生あげ・みそ		にんじん・こまつな	だいこん・たまねぎ		じゃがいも	ごま	かつおだし
		ごはん						ごはん		
		牛乳		牛乳						
21	水	食パン						食パン		
		チョコクリーム						チョコクリーム★		
		牛乳		牛乳						
		ふた肉とはくさいのクリーム煮	ふた肉		にんじん・ほうれんそう	はくさい・たまねぎ・しめじ		じゃがいも	油	シチューブレイク・ペシャメルソース こしょう・コンソメ
22	木	スパゲティとブロッコリーのサラダ	スパゲティ		ブロッコリー・にんじん	きゅうり		スパゲティ		こしょう・ドレッシング
		ごはん						ごはん		
		牛乳		牛乳						
		牛肉の具	牛肉		にんじん	たまねぎ・しいたけ		しらたき・ふ・さとう	油	しょうゆ・酒
23	金	だいこんサラダ	かまぼこ★		にんじん・こまつな	だいこん		さとう	ごま油	しょうゆ・酢・食塩・こしょう
		ヨーグルト		ヨーグルト★						
		ごはん						ごはん		
		牛乳		牛乳						
24	土	ししゃもフライ	ししゃもフライ★						油	
		ひじきのいため煮	とり肉・さつまあげ★	ひじき	にんじん			こんにやく・さとう	油	しょうゆ・みりん
		のっぺい汁	油あげ		にんじん・こまつな	ごぼう・だいこん・しいたけ・ねぎ		さといも・でんぶん	油	しょうゆ・みりん・かつおだし・食塩
		ごはん						ごはん		
25	日	牛乳		牛乳						
		とり肉のてり焼き	とり肉			にんにく		さとう		酒・しょうゆ・こしょう
		れんこんサラダ	まぐろ油づけ		にんじん・こまつな	れんこん・とうもろこし・キャベツ			ごま	ドレッシング
		かきたま汁	たまご・とうふ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・えのきたけ		でんぶん		しょうゆ・食塩・かつおだし
26	月	空間の米粉パン						米粉パン		
		牛乳		牛乳						
		レドキドニー・大豆 いんげん豆・ふた肉 ワインナー★			にんじん・グリーンピース トマト	たまねぎ・にんにく		じゃがいも	油	ケチャップ・ソース・ワイン・食塩 こしょう・コンソメ・チリパウダー
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし				ドレッシング
27	火	いちごゼリー						いちごゼリー★		

※ 物質の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 ★は加工食品です。