

\*ご飯は南陽市産はえぬぎを  
使用しています。  
\*地産地消ウィーク17日～21日

南陽市立赤湯小学校  
2月 きゅうしょくこんだてひょう

今月の平均栄養価 (小学校中学年で算出)  
エネルギー: 641kcal タンパク質: 14.7%  
脂質: 28.7% カルシウム: 344mg 食塩相当量: 2.5g

日	主食	牛乳	おかず	きいろのなかま 熱や力の元になる	あかのなかま 血や肉になる	みどりのなかま 体の調子を整える
3月	ごはん		みやぎ県産いわしハンバーグ ほうれん草ともやしのおひたし 春雨のすまし汁 黒糖 福豆 	ごはん, はるさめ 「オニかまぼこ」をすまし汁にうかべてね♪ 	★ぎゅうにゅう, ★いわしハンバーグ, とうふ, ★かまぼこ, ★ふくまめ, オニかまぼこ	ほうれん草, キャベツ, もやし, にんじん, えのきたけ, ねぎ
4火	ごはん		おやこに親子煮 根菜のごま汁 オレンジ	ごはん, さとう, いとこん, かたくりこ, こんにゃく, ★しろすりごま	★ぎゅうにゅう, とり, くに, ★たまご, あぶらあげ, にぼし, こ, みそ	ほししいたけ, たまねぎ, みつば, だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ, ★オレンジ
5水	ごはん		コロッケ キャベツの塩こんぶ和え かつおだし香るとりごぼろスープ	ごはん, ★コロッケ, あぶら	★ぎゅうにゅう, しおこんぶ, とり, くに, とうふ	キャベツ, ★きゅうり, にんじん, ごぼう, たまねぎ, えのきたけ, チンゲンサイ
6木	ごはん		ハヤシライス キラキラサラダ 	ごはん, とうにゅうバター(乳不使用), じゃがいも, ハヤシルウ, さとう, あぶら	★ぎゅうにゅう, ぶた, くに, ★スキムミルク, ★ほしがたチーズ	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルームかん, グリンピース, キャベツ, ホールコーン, ブロッコリー
7金	食パン		トマトグラタン ポテトサラダ ジュリアンヌスープ キャラメルクリーム 	★食パン, ★トマトグラタン(小麦・卵・乳不使用), じゃがいも, ★マカロニ, エッグケアマヨネズ(小麦・卵・乳不使用), さとう, ★キャラメルクリーム	★ぎゅうにゅう, ポークハム(小麦・卵・乳不使用), ベーコン(小麦・卵・乳不使用)	にんじん, たまねぎ, ★きゅうり, ホールコーン, キャベツ, しめじ
10月	ごはん		メンチカツ きりほしだいこん 切干大根サラダ みそワタンスープ	ごはん, あぶら, ★ワタンスープ, さとう, ごまあぶら	★ぎゅうにゅう, ★メンチカツ(卵不使用), ちくわ(小麦・卵・乳不使用), ぶた, くに, みそ	きりほしだいこん, キャベツ, にんじん, ホールコーン, ほししいたけ, もやし, にら, にんにく
12水	ごはん		厚焼きたまご 小松菜のごま和え 肉じゃが	ごはん, さとう, ★しろすりごま, じゃがいも, いとこん	★ぎゅうにゅう, ★あつやきたまご, ぶた, くに	こまつな, にんじん, もやし, たまねぎ, さやえんどう
13木	ごはん		さばのみそ煮 白菜とキャベツの浅漬け 北海道のいもち汁	ごはん, ★いもち	★ぎゅうにゅう, ★さばみそ, とり, くに, あぶらあげ	はくさい, キャベツ, にんじん, ごぼう, ほししいたけ, こまつな
14金	パンズパン		チキンバーガー ポイルキャベツ ウインナーチャウダー チョコプリン 	★パンズパン, じゃがいも, ★ホワイトルウ, とうにゅうバター(乳不使用), こめ, チョコプリン(卵・乳不使用)	★ぎゅうにゅう, ★フィレオチキン, ウィナー(小麦・卵・乳不使用), ★ぎゅうにゅう, とうにゅう	キャベツ, たまねぎ, にんじん
17月	ゆかりごはん		コーンコロッケ きりほしだいこん 切り昆布煮 大根と生揚げのみそ汁	ごはん, ★コーンコロッケ(卵・乳不使用), あぶら, いとこん	★ぎゅうにゅう, きざみこんぶ, あぶらあげ, ★さつまあげ(小麦・卵・乳不使用), なまあげ, みそ	にんじん, ごぼう, だいこん, ほうれん草, ねぎ
18火	ごはん		ぶた肉とキャベツの塩こうじ炒め かきたま汁 オレンジ	ごはん, さとう, あぶら, かたくりこ	★ぎゅうにゅう, ぶた, くに, ★たまご, とうふ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, にら, にんにく, ねぎ, しめじ, ★オレンジ
19水	ごはん		揚げシューマイ(2ケ) ほうれん草の五目炒め 白菜と豆腐のみそ汁	ごはん, あぶら	★ぎゅうにゅう, ★シューマイ, ぶた, くに, ★いりたまご, とうふ, あぶらあげ, にぼし, こ, みそ	ほうれん草, たけのこ, しめじ, もやし, にんじん, しょうが, はくさい
20木	ごはん		チキンカレー フルーツポンチ 	ごはん, あぶら, じゃがいも, カレールー(卵・乳不使用), アロエ, ★アセロラジュレ	★ぎゅうにゅう, とり, くに	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, すりおろしりんご, ★ミックスフルーツ缶(りんご・桃・ラフランス), パインかん, みかんかん
21金	食パン		ツナサンド ミネストローネ 	★食パン, とうにゅうバター(乳不使用), エッグケアマヨネズ(小麦・卵・乳不使用), じゃがいも, オリーブオイル	★ぎゅうにゅう, ツナ, ベーコン(小麦・卵・乳不使用)	たまねぎ, キャベツ, にんじん, にんにく, トマトみずに
25火	ごはん		みそカツ 3色おひたし 豆腐とわかめスープ	ごはん, あぶら, さとう, ★しろすりごま	★ぎゅうにゅう, ★とんかつ(卵・乳不使用), みそ, とうふ, わかめ, ★なると(小麦・乳・卵不使用)	ほうれん草, キャベツ, もやし, にんじん, しめじ, ねぎ
26水	ごはん		あまから豚丼ぶり じゃがいもとわかめのみそ汁 アセロラゼリー	ごはん, いとこん, さとう, かたくりこ, ごまあぶら, じゃがいも, アセロラゼリー(28品目不使用)	★ぎゅうにゅう, ぶた, くに, とうふ, わかめ, みそ, にぼし, こ	にんにく, ごぼう, たまねぎ, ほししいたけ, ねぎ
27木	餅巻ごはん		あじ開きフライ 小松菜とハムの白だし和え なめこのみそ汁	ごはん, あぶら, ★しょうないふ	★ぎゅうにゅう, ★あじフライ(卵・乳不使用), ポークハム(小麦・卵・乳不使用), とうふ, にぼし, こ, みそ	こまつな, キャベツ, もやし, なめこ, ねぎ
28金	コッパン		チキンのトマトソース煮 米粉のつぶコーンスープ	★コッパン, オリーブオイル, じゃがいも, こめ, とうにゅうバター(乳不使用)	★ぎゅうにゅう, とり, くに, ベーコン(小麦・卵・乳不使用), とうにゅう	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, ホールコーン

※アレルギー対応食品には★印を表示しています  
※納入物資の都合上予告なしに変更する場合がありますのでご了承ください。