



2月 こんだてよていひょう



村所小学校

日	曜	こんだて名	黄の食品 熱や力のもとになる	赤の食品 血・肉・骨をつくる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal) タンパク 質 (g)	ひとくちメモ	
給食で使う食材を黄・赤・緑の3つの働きに分けています。							<h3>3日 節分</h3> <p>節分は、「季節をわける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをします。昔、季節の変わり目には、病気や災いを鬼がもたらすと考えられており、それを追い払うための行事が行われてきました。節分には、豆まきの他にも地域によって恵方巻やいわしを食べる風習があります。昔からの行事を大切にしたいですね。</p>  <h3>7・10・14日 村所小6年生 おすすめ給食</h3> <p>小学校の家庭科「一食分の食事について考えよう」の授業において、6年生11名が3班に分かれ、これまで学習してきた事を生かし、一食分の食事を考えました。栄養的なバランスだけでなく、主食・おかず・汁物の組み合わせ、彩りやネーミングも工夫しました。ぜひ味わって食べてください。</p> <p>6年生のおすすめ給食 お楽しみに♪</p>  <h3>9日 完熟きんかん</h3> <p>宮崎県はきんかんの生産量が全国の68.9%と日本一です。生産量だけでなく、品質も日本一を目指そうと「たまたま」や「たまたまエクセレント」という完熟きんかんのブランドを作りました。</p> <p>ちなみに「たまたま」の名前の由来は、形からくる「玉々(たまたま)」ではなく、おいしいきんかんがたまたま偶然にしかならないところから名付けられたそうです。完熟きんかんは皮ごと生で食べられることができます。ぜひ、一度味わって食べてみてください。</p>  <h3>17日 G7サミット給食</h3> <p>宮崎市で4月22日・23日に開催される主要7ヶ国首脳会議（G7サミット）宮崎農相会合が開催されます。給食では、G7の参加国や世界に関心を広げてもらおうと、参加国の料理を提供します。</p> <div data-bbox="1181 1792 1532 2172"> <p>【参加する国の料理(食材)の例】</p> <p>日本…みそ汁</p> <p>カナダ…メープルシロップ※</p> <p>フランス…ポトフ</p> <p>ドイツ…ジャーマンポテト</p> <p>イタリア…ミネストローネ※</p> <p>イギリス…オニオンスープ</p> <p>アメリカ…フレンチトースト※</p> <p>※印を17日の給食で提供します。</p>  </div>	
1	水	むぎごはん こうやどろふのたまごじ こんさいごまじる	★西米良米 麦 サラダ油 さとう 里いも ごま	高野豆腐 豚肉 ちりめんじゃこ 卵 豚肉 油あげ みそ	玉ねぎ にんじん 小松菜 大根 にんじん ごぼう ねぎ	671 31.8		
2	木	ナン ドライカレー はくさいスープ ソフトクリームヨーグルト	ナン ミックスビーンズ 春雨	豚肉 牛肉 大豆 チーズ ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ にんじん ピーマン にんじん 白菜 しめじ	644 30.7		
3	金	【節分献立】 ごもおこわ いわししょうがに きゅうり ごじる せつぶんまめ	★西米良米 もち米 さとう さとう さとう	鶏肉 ちくわ 青豆 いわし(魚) 大豆 とうふ 油あげ みそ	にんじん ごぼう ★しいたけ しょうが きゅうり はくさい にんじん ごぼう ねぎ	671 35.5		
6	月	むぎごはん なのはなふりかけ せんぎりだいこんのもの いしかりじる	★西米良米 麦 油 さとう	鶏肉 天ぷら 鮭(魚) 油揚げ とうふ みそ	千切大根 にんじん ★しいたけ いんげん 大根 にんじん こんにやく ねぎ	602 28.0		
7	火	【村所小学校6年生 おすすめ給食①班】 テーマ『五大栄養素の宝箱や〜!!!』 ふゆやさいとみやぎきゅうりのさいきょうめし かりかりフィッシュでんせつものきゅうり げんき100ぱいスープ	★西米良米 ごま さとう 小麦粉 油 油	宮崎牛 油揚げ 青豆 ホキ(魚) 青のり ウインナー	にんじん ★しいたけ たけのこ きゅうり にんじん 玉ねぎ 大根 コーン ブロッコリー	631 25.1		
8	水	だいこんぼごはん とりにくのパーベキューソース・ブロッコリー うおそうめんじる	★西米良米 さとう (さとう 油)	鶏肉 魚そらめん とうふ かまぼこ	大根菜 レモン りんご (ブロッコリー) にんじん ほうれん草	604 29.6		
9	木	むぎごはん ぶたキムチ わかめスープ かんじゆくきんかん(たまたまエクセレント)	★西米良米 麦 ごま油 さとう ごま	豚肉 あつあげ ベーコン わかめ とうふ	玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ きんかん	639 24.7		
10	金	【村所小学校6年生 おすすめ給食②】 テーマ『レストラン給食ですー！』 ふゆのゆきあげパン スーパーナムルベジタブル でんせつものブロッコリーはるさめスープ なつをおもいだそう パニラムース	コッパン 油 アーモンド さとう さとう ごま ごま油 ムース	きな粉 ベーコン ミートボール わかめ 卵	ほうれん草 もやし にんじん にんじん 玉ねぎ えのきたけ ブロッコリー	681 25.0		
13	月	むぎごはん ハートのコロケ(ソース) ゆでやさい とうにゅうみそじる	★西米良米 麦 油 パン粉 じゃがいも	わかめ 鶏肉 豚肉 豆腐 とうふ 油あげ みそ	キャベツ きゅうり 大根 にんじん えのきたけ	625 20.1		
14	火	【村所小学校6年生 おすすめ給食③】 テーマ『6年生が考えた給食食べてみ〜や』 きみにもあげようよ、おにぎりさん!! ジャージャーン! せかいのほつめいジャーマンポト ふゆはまかせろ!! コンソメスープ だいがおくれたサンタさん(ガトーンショコラ)	★西米良米 油 じゃがいも ガトーンショコラ	おむすびのり ベーコン 青豆 チーズ 鶏肉 ウインナー	玉ねぎ にんじん 玉ねぎ にんじん セロリ キャ ベツ えのきたけ ほうれん草	703 22.7		
15	水	むぎごはん ハヤシライス チーズサラダ	★西米良米 麦 油 マヨネーズ	牛肉 青豆 チーズ	玉ねぎ にんじん しめじ きゅうり にんじん キャベツ コーン	702 25.3		
16	木	【地産地消: 猪肉】 むぎごはん しじくしょうがやき じゃがいものみそじる	★西米良米 麦 じゃがいも	★猪肉 豚肉 油揚げ わかめ みそ	玉ねぎ にんじん 青ピーマン カラーピーマ ン エリンギ キャベツ 玉ねぎ にんじん 白菜 えのきたけ	615 25.5		
17	金	【G7サミット給食】 フレンチトースト メープルシロップ ミネストローネ コールスローサラダ	食パン バター さとう メープルシロップ マカロニ ミックスビーンズ ドレッシング	牛乳 卵 牛乳 鶏肉	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんじん コーン	645 24.8		
20	月	むぎごはん さんまのみぞれに おかかあえ さつまじる	★西米良米 麦 さとう さとう さつまいも	さんま(魚) かつおぶし 鶏肉 とうふ みそ	もやし ほうれん草 にんじん 大根 にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	663 27.5		
21	火	【地産地消: 鹿肉】 ごくとうパン しかシチュー フルーツあんぱん	黒糖パン 油 さとう ゼリー	★鹿肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ みかん・パイナップル	721 29.4		
22	水	【給食応援事業: 天然プリ】 むぎごはん あげブリのごまあえ そえやさい いとまきだいこんのみそじる	★西米良米 麦 小麦粉 油 さとう ごま油 ごま	天然プリ(魚) みそ 油あげ わかめ	ねぎ キャベツ きゅうり ★糸巻大根 玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ	683 37.2		
23	木	🇯🇵 天皇誕生日						
24	金	むぎごはん ポーキューマイ きゅうり キムチじる	★西米良米 麦 パン粉 でん粉 ごま	豚肉 牛乳 豚肉 とうふ みそ	玉ねぎ きゅうり 大根 にんじん ごぼう 白菜 なら	593 25.3		
27	月	【給食応援事業: 宮崎牛】 むぎごはん ひむかぎゆーとどん すましじる	★西米良米 麦 ごま油 さとう こんにやく	宮崎牛 牛乳 かまぼこ とうふ うずらの卵	玉ねぎ にんじん 千切大根 ピーマン カラーピーマン	694 29.4		
28	火	チーズパン くろふたメンチカツ マカロニサラダ コーンスープ	チーズパン パン粉 油 マカロニ マヨネーズ	豚肉 牛乳 ツナ(まぐろ) ベーコン	きゅうり にんじん 玉ねぎ にんじん コーン 小松菜	713 28.7		

