2月 給食だより

令和6年度
下早川小学校

献立の★マークはリクエスト献立です

	主食	牛乳	副食	食品とおもなはたらき からだをうごかすもとになる食品	からだをつくるもとになる食品	からだをまもるもとになる食品	エネルギー カルシウム 食塩相当量
3 月	ごはん	○	【節分献立】 今年の節分は2月2日！ イワシのうめに／ アーモンドあえ／ おによけじる／	**こめ**・かたくりこ さとう・アーモンド ごまあぶら	イワシ・ぶたにく だいず・みそ 牛乳	うめ・**にんじん**・キャベツ **ほうれんそう**・だいこん・ごぼう つきこんにゃく・**ねぎ**	603kcal 332mg 2．3g
4 火	ごはん	○	ささかまぼこのマヨチーズやき／ コーンおひたし／ にくじゃが／	**こめ**・マヨネーズ あぶら・さとう じゃがいも	ささかまぼこ パルメザンチーズ かつおぶし ぶたにく・牛乳	**こまつな**・もやし・コーン **にんじん**・たまねぎ しらたき・きぬさや	629kcal 398mg 2．4g
5 水	ごはん	○	サケのかすづけやき／ はくさいのいそかあえ／ ごまみそしる／	**こめ**・さとう **さといも**・ごま	サケ・みそ のり・とうふ 牛乳	**こまつな**・**はくさい**・**にんじん** **だいこん**・つきこんにゃく・ねぎ	616kcal 371mg 2．0g
6 木	**★きなこあげパン**	○	ミートボール／ ブロッコリーサラダ／ コンソメスープ／	パン・こめパンこ あぶら・かたくりこ さとう・オリーブゆ こめこ・ごま じゃがいも	きなこ・ぶたにく あおだいず ウインナー・牛乳	たまねぎ・しょうが・にんにく ブロッコリー・**にんじん** もやし・キャベツ	659kcal 324mg 2．8g
7 金	ごはん	○	あつあげのにくみそいため／ きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ／ すましじる／	**こめ**・あぶら さとう・ごま ごまあぶら	あつあげ・ぶたにく みそ・とうふ かまぼこ・牛乳	たまねぎ・もやし・きりぼしだいこん きゅうり・**にんじん**・コーン たけのこ・えのきたけ・**ほうれんそう**	605kcal 466mg 2．3g
10 月	ごはん	○	サワラのゆうあんやき／ れんこんのごまマヨサラダ／ なめこのみそしる／	**こめ**・マヨネーズ ごま	サワラ・ハム とうふ・みそ 牛乳	ゆず・れんこん・キャベツ **にんじん**・だいこん なめこ・ねぎ・**ほうれんそう**	611kcal 325mg 1．9g
11 火	建国記念の日						
12 水	ごはん	○	ごもくあつやきたまご／ チーズサラダ／ うすくずじる／	**こめ**・さとう あぶら・アーモンド かたくりこ	たまご・ツナ ひじき・チーズ あつあげ・牛乳	**にんじん**・いんげん・キャベツ きゅうり・にんじん・しらたき えのきたけ・**ほうれんそう**	608kcal 427mg 1．7g
13 木	ごはん	○	**★とりのからあげ**／ **★みかんとわかめの** **さっぱりあえ**／ とうにゅうみそスープ／	**こめ**・こむぎこ かたくりこ あぶら・さとう	とりにく・わかめ だいず・とうにゅう みそ・牛乳	しょうが・きゅうり・キャベツ みかん・だいこん・**にんじん** たまねぎ・ぶなしめじ・**こまつな**	644kcal 302mg 2．1g
14 木	ナン	○	**【バレンタイン献立】** キーマカレー／ ツナサラダ／ バレンタインデザート／	こむぎこ・こめこ さとう・じゃがいも あぶら・ルゥ ごま・みずあめ	ぶたにく・だいず ツナ・とうにゅう だいずこ・牛乳	にんにく・しょうが・たまねぎ **にんじん**・トマト・キャベツ ブロッコリー・コーン	655kcal 318mg 2．6g

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

＊太字になっている食材は下早川産です

食物アレルギーに関する留意点について

- 学校給食では、そば・キウイフルーツ・ピーナツ・くるみ・いくら・生卵は使用しません。
- 安全性を確保するため、ちくわ・さつまあげ・かまぼこ・ハム・ベーコン・ウインナーは、卵・乳成分を含まないものを使用しています。
- 安全性を確保するため、マヨネーズは卵成分を含まないものを使用しています。

2月 給食だより

令和6年度
下早川小学校

	主食	牛乳	副食	食品とおもなはたらき			エネルギー カルシウム 食塩相当量
				からだをうごかす もとになる食品	からだをつくる もとになる食品	からだをまもる もとになる食品	
17 月	ごはん	○	ポークケチャップ／ あおのりポテト／ マカロニスープ／	**こめ**・あぶら さとう・かたくりこ じゃがいも マカロニ	ぶたにく あおのり だいず・牛乳	たまねぎ・もやし・ピーマン **にんじん**・たまねぎ・**はくさい** こまつな・パセリ	625kcal 287mg 1．7g
18 火	ごはん	○	かまぼこメンチ／ アスパラなのマヨびたし／ さといもじる／	**こめ**・かたくりこ さとう・パンこ こむぎこ・さといも あぶら・マヨネーズ	タラ・ぶたにく とうふ みそ・牛乳	たまねぎ・**アスパラな**・**にんじん** キャベツ・だいこん・つきこんにゃく **しいたけ**・ねぎ	631kcal 344mg 1．7g
19 水	ごはん	○	**【市制施行20周年お祝いジオ給食】** あまエビカレー／ いしのまちサラダ／ さんしょくむしパン／	**こめ**・あぶら じゃがいも・ルゥ さとう・こむぎこ	あまえび ぶたにく とうにゅう きなこ・牛乳	**にんじん**・たまねぎ・えだまめ コーン・ブロッコリー・キャベツ	671kcal 392mg 2．3g
20 木	**★ちゅうかめん**	○	ぎょうざ／ はなやさいのナムル／ **★みそラーメンスープ**／	めん・さとう こむぎこ・ごま ごまあぶら	ぶたにく・とりにく なると・みそ 牛乳	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが ブロッコリー・カリフラワー・もやし コーン・にんにく・**にんじん** たけのこ・**きくらげ**	637kcal 366mg 2．3g
21 金	ごはん	○	サバのたつたあげ／ たくあんあえ／ かきたまじる／	**こめ**・かたくりこ こめこ・あぶら ごま	サバ・とうふ たまご・牛乳	しょうが・キャベツ・**こまつな** **にんじん**・たくあん(だいこん) たけのこ・えのきたけ・にら	653kcal 604mg 2．1g
24 月	振替休日						
25 火	ごはん	○	ぶたにくのごまみそいため／ さつまいもサラダ／ カニカマととうふじる／	**こめ**・あぶら さとう・かたくりこ ごま・さつまいも マヨネーズ	ぶたにく・みそ とうふ・カニカマ 牛乳	にんにく・しょうが・**にんじん** たまねぎ・もやし・ピーマン キャベツ・きゅうり えのきたけ・**こまつな**・ねぎ	660kcal 464mg 2．1g
26 水	ごはん	○	マスのこうみやき／ ひじきのにもの／ とんじる／	**こめ**・ごまあぶら あぶら・さとう じゃがいも	マス・ひじき さつまあげ・だいず ぶたにく・みそ やきどうふ・牛乳	ねぎ・**にんじん**・つきこんにゃく いんげん・ごぼう・だいこん・ねぎ	606kcal 370mg 2．2g
27 木	ごはん	○	タラとこうやどうふのあげに／ ゆかりあえ／ もずくスープ／	**こめ**・かたくりこ さつまいも・あぶら さとう・はるさめ ごま・ごまあぶら	タラ・こうやどうふ もずく・牛乳	もやし・**にんじん**・**こまつな** あかしそ・うめ たまねぎ・はくさい	631kcal 388mg 2．0g
28 金	てりたまどん (ごはん)	○	(てりたまどんのぐ)／ **★わんたんスープ**／ **★みかんゼリー**／	**こめ**・さとう こむぎこ・あぶら かたくりこ ごまあぶら	とりにく・たまご ぶたにく みそ・牛乳	たまねぎ・しょうが・**にんじん** もやし・はくさい・めんま チンゲンさい・ねぎ・みかん	646kcal 331mg 2．3g

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

＊太字になっている食材は下早川産です

2月19日(水)　市制施行20周年お祝いジオ給食

平成17年3月19日に糸魚川市が誕生し、今年で20周年を迎えます。ふるさと糸魚川を知り、郷土を愛してもらえるように思いや願いをこめた給食を実施します。20回目の誕生日をみんなでお祝いしましょう。

給食には、糸魚川市の特産物である甘エビを使用した“甘エビカレー”、野菜や豆を糸魚川の木々や自然に見立てた“石のまちサラダ”、糸魚川市のシンボルであるササユリのピンク色、カワセミの黄色、ブナとヒスイの緑色と、3市町の合併を3色で表した“三色蒸しパン”が登場します。