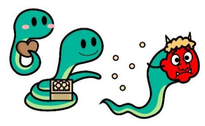
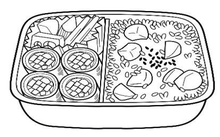
2月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて　温かいうちに食べよう



令和6年度 宇美町立宇美東小学校

日	曜	こんだてめい	おもなしょくひん きいろ ねつやちからのもとになる	あか ちやにく、ほねになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
3	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640	24.8
		むぎごはん	こめ むぎ				
		いわしのしょうがに	さとう でんぷん	いわし	しょうが		
		キャベツのおかかあえ	さとう	かつお	キャベツ はくさい にんじん		
		ぶたじる	さといも あぶら	ぶたにく あつあげ みそ いりこ(だし)	だいこん ごぼう えのきたけ こんにゃく ねぎ しょうが		
		せつぶんまめ	さとう みずあめ	だいず			
4	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607	19.8
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ハッシュドビーフ	あぶら デミグラスソース ハヤシルウ	ぎゅうにく とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく しょうが		
		さつまいものサラダ	さつまいも さとう		きゅうり にんじん たまねぎ レモン		
5	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612	25.4
		わかめごはん	こめ むぎ さとう みずあめ	わかめ			
		まるてんうどん	かんめん あぶら	とりにく てんぷら かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ ねぶかねぎ		
		ぎすけに	こむぎこ さとう あぶら	だいず いりこ こんぶ			
		やさいゼリー	さとう		にんじん みかん		
6	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600	26.5
		こめこパン	こむぎこ こめこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう			
		ポトフ	じゃがいも あぶら	とりにく ウインナー がら(だし)	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん にんにく		
		カリブロサラダ	さとう あぶら	ハム	ブロッコリー カリフラワー ロマネスコカリフラワー コーン		
		とうにゅうプリン	みずあめ さとう	とうにゅう			
7	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577	23.2
		むぎごはん	こめ むぎ				
		あじつけのり	さとう みずあめ	のり いりこ(だし) かつお(だし) こんぶ(だし)			
		キムチチゲ	ごまあぶら さとう	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ あかだしみそ かつお(だし) こんぶ(だし)	はくさい たまねぎ にら ズッキーニ エリンギ しいたけ キムチ にんにく		
		てんぷらともやしのいためもの	ごまあぶら	てんぷら	もやし にんじん きくらげ にんにく		
10	月	第3回 弁当の日					



※ 物資購入等の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※ 毎月19日は、「うみ朝食の日」です。朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

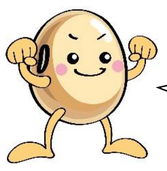
2月2日は節分

節分とは、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前の日のことで、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いうようになりました。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はらい、福を呼び込みます。

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ろもあります。

参考：少年写真新聞社

～給食の人気メニューをご家庭で～



福岡県の郷土料理だよ！

2月5日の献立より 「ぎすけ煮」

（材料　４人分）

- ゆで大豆…６０g
- いりこ…２０g
- 小麦粉…小さじ1
- 野菜昆布…２g
- 揚げ油…適量

㋐
- さとう…小さじ２
- しょうゆ…小さじ１／２
- 水…小さじ２

いりごまを加えても おいしいよ！

（作り方）

① ゆで大豆、いりこに小麦粉をまぶす。
② 野菜昆布は短冊状にカットしておく。
③ 大豆、いりこ、野菜昆布を揚げる。
④ ㋐の調味料を飴状に煮溶かす。（とろみが出るくらい）
⑤ ③と④をサッと混ぜ合わせて、できあがり。

2月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて　　温かいうちに食べよう

令和6年度　宇美町立宇美東小学校

日	曜	こんだてめい	おもなしょくひん きいろ ねつやちからのもとになる	あか ちやにく、ほねになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
12	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593	24.8
		むぎごはん	こめ むぎ				
		やさいのたまごやき	でんぷん さとう あぶら	たまご いりこ(だし)	こまつな えのきたけ にんじん ねぎ		
		きりぼしだいこんのサラダ	さとう ごまあぶら	とりにく	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり		
		みそけんちんじる	さといも あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ みそ いりこ(だし) こんぶ(だし)	ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ しいたけ しょうが		
13	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590	26.1
		はいがパン	こむぎこ マーガリン さとう はいが	ぎゅうにゅう			
		スライスチーズ		チーズ			
		リヨネーズポテト	じゃがいも	ベーコン とうにゅう	たまねぎ パセリ		
		ぶたにくとキャベツのスープ	あぶら	ぶたにく がら(だし)	キャベツ にんじん こまつな にんにく		
14	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591	21.7
		チキンライス	こめ オリーブオイル あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく		
		コーンサラダ	あぶら さとう	とりにく	キャベツ コーン		
		コンソメスープ	じゃがいも マカロニ	ウインナー がら(だし)	たまねぎ ほうれんそう にんじん		
		チョコレートプリン	さとう こなあめ カカオ でんぷん				
17	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621	23.3
		むぎごはん	こめ むぎ				
		にしんのてりに	さとう でんぷん	にしん かつお(だし)	レモン		
		れんこんのきんぴら	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ	れんこん にんじん いんげん しょうが		
		すましじる		とうふ かまぼこ わかめ かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ しめじ こまつな にんじん ねぎ		
		みかんゼリー	さとう		みかん		
18	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588	24.2
		むぎごはん	こめ むぎ				
		マーボーどうふ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく とうふ だいず あかだしみそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく		
		ちゅうかサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら	とりにく	キャベツ きゅうり にんじん		
19	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586	25.9
		むぎごはん	こめ むぎ				
		てづくりひじきふりかけ	さとう ごまあぶら	ひじき かつお			
		ミニおでん	さといも ラード でんぷん さとう	とりにく あつあげ ちくわ がら(だし) こんぶ こんぶ(だし)	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん たまねぎ れんこん にんにく		
		こまつなのあえもの	さとう	まぐろ	こまつな もやし にんじん		
20	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629	21.6
		こくとうコッペパン	こむぎこ マーガリン くろざとう	ぎゅうにゅう			
		きんときまめのコロッケ	じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ でんぷん さとう あぶら	ぶたにく きんときまめ みそ	たまねぎ		
		ほうれんそうとコーンのソテー	あぶら		ほうれんそう コーン		
		ミネストローネ	あぶら マカロニ オリーブオイル	ベーコン がら(だし)	たまねぎ にんじん セロリ にんにく かぶ れんこん ねぶかねぎ トマト バジル		
21	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620	22.1
		むぎごはん	こめ むぎ				
		レンズまめのカレー	じゃがいも あぶら カレールウ	ぶたにく とりにく レンズまめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト		
		ノンエッグごまマヨサラダ	ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら さとう でんぷん	ちくわ	れんこん ブロッコリー コーン しいたけ		
25	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619	24.2
		むぎごはん	こめ むぎ				
		さばのさいきょうやき	さとう みずあめ	さば みそ			
		にんじんとたまごのいためもの	ごまあぶら でんぷん さとう	たまご	にんじん		
		だぶ	あぶら ふ でんぷん	とりにく あつあげ かまぼこ いりこ(だし) こんぶ(だし)	だいこん れんこん にんじん こんにゃく しいたけ しょうが		
26	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588	22.2
		むぎごはん	こめ むぎ				
		てりやきチキン	さとう でんぷん	とりにく			
		じゃがいものカレーいため	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ ピーマン		
		あかだしみそしる		とうふ わかめ みそ あかだしみそ いりこ(だし)	たまねぎ えのきたけ		
27	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		649	28.6
		しょくパン	こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう			
		ポークビーンズ	じゃがいも ハヤシルウ あぶら デミグラスソース	ぶたにく だいず がら(だし)	たまねぎ にんじん トマト にんにく		
		ノンエッグマカロニサラダ	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ハム	キャベツ きゅうり にんじん		
		レモンヨーグルト	さとう	ぎゅうにゅう かんてん ゼラチン	レモン		
28	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590	22.6
		むぎごはん	こめ むぎ				
		わかさぎフライ	あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	わかさぎ			
		キャベツとわかめのすのもの	さとう	ちくわ わかめ	キャベツ		
		かすじる	さけかす	とりにく とうふ あぶらあげ みそ いりこ(だし)	はくさい だいこん にんじん ねぎ		

※ 物資購入等の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※ 毎月19日は、「うみ朝食の日」です。朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。