

2月給食こんだて表

京丹後市立宇川小学校

月	火	水	木	金
目標 食べものにかんしゃして食べよう。 <食べものクイズ> 油あげは何からつくられているでしょうか？ 油あげは、とうふをうすく切って水切りし、油であげたものです。おんどをかえて2回あげ(2度あげ)ます。とうふからつくられているので、とうふと同じえいようをもっています。みんなの血やきんにくなど、体を作ってくれるえいようをもっています。 ことえは・・・とうふ				
6	7 大縄大会	8	9	10
白ごはん こうやどろふのたまごとし 鶏肉、凍り豆腐、だし、砂糖、醤油、塩、玉子、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース、みりん ごもくきんぴら ごぼう、竹輪、こんにゃく、人参、いんげん、砂糖、醤油、みりん、白ごま、塩 ハリハリつけ 切干大根、人参、昆布、酢、砂糖、醤油	白ごはん さといものグラタン 里芋、じゃが芋、玉ねぎ、人参、鶏肉、水菜、バター、薄力粉、牛乳、生クリーム、塩、こしょう、コンソメ、チーズ はるさめサラダ ハム、キャベツ、人参、わかめ、春雨、砂糖、酢、醤油、ごま油 コンソメスープ 鶏肉、人参、玉ねぎ、白菜、ねぎ、コンソメ、塩、こしょう、醤油 ヒラヤコーヒー	きりほし大こんごはん 切干大根、人参、鶏肉、だし、砂糖、みりん、酒、醤油、塩、グリーンピース ちくわのいそべあげ 竹輪、青のり、薄力粉、玉子、みずなのかつおあえ みずなのかつおあえ キャベツ、水菜、人参、かつお、醤油 とうふとえのきのすましじる 豆腐、えのき、人参、ねぎ、だし、醤油、酒、塩	白ごはん きすのあまからがらめ きす、塩、こしょう、しょうが、醤油、みりん、砂糖、酒 白さいのこんぶあえ 白菜、人参、塩、醤油、塩昆布 さつまいものみぞしる さつまい芋、玉ねぎ、油あげ、しめじ、人参、ねぎ、だし、みそ	わかめごはん ポトフ ウィンナーソーセージ、豚肉、じゃが芋、人参、キャベツ、玉ねぎ、うずら玉子、コンソメ、塩、こしょう、醤油 ミモザサラダ 玉子、ハム、大根、水菜、りんご、マヨネーズ、塩、こしょう いよかん
13	14	15	16	17
白ごはん たまごのミートカツ 玉子、ミンチ、玉ねぎ、人参、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ、ソース ゆでやさしい キャベツ、人参、塩、ゆかり 白さいのクリームに 鶏肉、白菜、人参、玉ねぎ、塩、こしょう、コンソメ、生クリーム、チーズ、薄力粉、バター、牛乳	白ごはん ささみのレモンソースあえ ささみ、酒、塩、砂糖、しょうゆ、酒、レモン汁、酢 えのきのサラダ キャベツ、えのき、水菜、人参、酢、醤油、砂糖、塩、こしょう たまごのふわふわスープ 玉子、牛乳、パン粉、玉ねぎ、人参、ねぎ、コーン、コンソメ、塩、こしょう チョコプリン プリンの素、ココア、牛乳、ホイップクリーム、小枝チョコ	白ごはん さわらのフライ ケチャップソースかけ さわら、塩、こしょう、薄力粉、玉子、牛乳、パン粉、ケチャップ、ソース、砂糖 白さいのごまあえ 白菜、人参、水菜、ごま、砂糖、醤油 大こんのみぞしる 大根、ふ、人参、ねぎ、油あげ、だし、みそ	大ざごはん 米、醤油、大豆、バセリ、ベーコン、塩、こしょう ブロッコリーサラダ ブロッコリー、キャベツ、かにかま、人参、マヨネーズ、ごま、塩、こしょう とりにくだんごのスーフ ミンチ、しょうが、ねぎ、玉子、白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ、中華スープ、醤油、塩、ごま油	じんぼごはん 米、神菜、鶏肉、人参、こんにゃく、油あげ、グリーンピース、だし、酒、みりん、砂糖、醤油、塩 しゃんぎくのおひたし 春菊、白菜、人参、ごま、醤油、砂糖 ぶたじる 豚肉、里芋、大根、油あげ、もやし、ねぎ、みそ、だし
20	21	22	23	24
白ごはん ぶたにくと大こんのうまに 豚肉、大根、さつまいあげ、人参、いんげん、だし、砂糖、みりん、酒、醤油、塩 いかとねぎのめた いか、ねぎ、みそ、砂糖、酢 こんにゃくのおかかあえ こんにゃく、砂糖、醤油、みりん、酒、かつお	チキンカレーライス 白ごはん、鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、カレールウ、ケチャップ、ソース、コンソメ、チーズ、塩、こしょう、葱、牛乳 大こんとツナのサラダ 大根、人参、ツナ、ブロッコリー、酢、砂糖、みそ、塩、こしょう ふくじんつけ	白ごはん あげつけすのみぞれかけ ぶり、醤油、砂糖、みりん、大根 白さいとしめじのおひたし 白菜、しめじ、人参、水菜、醤油、油 とうふのみぞしる 豆腐、玉ねぎ、油あげ、ねぎ、人参、わかめ、だし、みそ	白ごはん にくどうふ 豚肉、豆腐、白菜、人参、ねぎ、しょうが、砂糖、みりん、だし、醤油、塩 かぶのゆかりあえ 蕪、人参、塩、ゆかり さつまいもと大ずのスナック さつまい芋、大豆、砂糖、醤油、みりん、水飴、酢	のざわなチャーハン 米、焼き豚、干しシイタケ、野沢菜、人参、ごま、醤油、ごま油、塩、ちりめんじゃこ むしどりのサラダ 鶏肉、塩、酒、ひじき、醤油、砂糖、だし、キャベツ、水菜、マヨネーズ わかめスープ ふ、わかめ、白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ、中華スープ、醤油、こしょう
26 (日) 参観日	28	29		
ゆかりごはん いかのかほうあえ いか、キャベツ、人参、わかめ、ごま油、砂糖、酢、醤油 しょうゆラーメン 豚肉、めん、ごま油、ねぎ、もやし、人参、醤油、中華スープ、しょうが、葱、こしょう	白ごはん ひじきとさつまいものかきあげ さつまい芋、えび、ひじき、玉ねぎ、人参、竹輪、薄力粉、玉子、牛乳、塩 いそかあえ キャベツ、もやし、人参、醤油、のり かきたまじる 玉子、ふ、かまぼこ、玉ねぎ、ねぎ、だし、醤油、塩	白ごはん セレクトおかず マカロニサラダ マカロニ、キャベツ、人参、水菜、ハム、マヨネーズ、ブロッコリー ごもくスープ 鶏肉、白菜、ねぎ、人参、しめじ、わかめ、中華スープ ふりかけ オレンジゼリー		

こんだてには、毎日、牛乳がついています。(7日以外)

臨時休業等により、こんだてが変更になることがあります。