



2月6日 「狩人風スパゲティ」 のスパゲティ (加古川パスタ) 2月14日 「黒豆ご飯」 の黒豆(丹波黒) 地元食材給食事業として、加古川パスタと丹波産の黒豆が給食に登場します。播磨町が食材費の補助をします。	魚のかば焼き(4人分) (材料) 鰯4尾 片栗粉15g 三温糖25g 濃口しょうゆ30g みりん25g 酒6g 作り方 ①鰯に片栗粉をつける。 ②鰯を油で揚げる。 ③調味料を全て鍋に入れ、一度煮立たせる。 ④鰯に③で作ったたれをかける。	1 りゅうにゅう ブロッコリー アップルコッペパン コンソメスープ ぶたにくのケチャップいため ブロッコリーのサラダ ブロッコリーは、鼻やのどなどの粘膜の健康に役立つビタミンAが豊富です。	2 りゅうにゅう 節分献立 むぎごはん けんちんじる いわしのかば焼き はくさいのあえもの せつぶんまめ 鰯を焼いた独特な臭いが鬼を追い払うとして、節分には鰯が食べられるそうです。	
5 振替休日	6 りゅうにゅう ミニコッペパン かりゅうどふうスパゲティ ポテトとおこめのささみカツ ぼうチーズ かりゅうどふうスパゲティは、鶏肉やしめじ等をトマトで煮込んで作っています。	7 りゅうにゅう ごはん ちゅうかス プ ホイコーロー こまつなのごまあえ 播磨南小学校6年2組が考えた「中華たっぷり」献立です。	8 りゅうにゅう ごはん さつまじる ぶたにくのかくにふう きゅうりのナムル さつま汁に入っているさつまいもは、骨や歯の健康を保つカルシウムが含まれています。	9 りゅうにゅう カツ ごはん デミグラスソース かつめし ポイルキャベツ こまつなのすましじる 今日は、加古川発祥の「かつめし」です。カツは、ご飯の上にのせて食べましょう。
12日 建国記念の日 振替休日 23日 天皇誕生日	13 りゅうにゅう ビビンバ むぎごはん ビビンバ トック りんごゼリー トックとは、トッが「もち」で、クが「汁」を意味する、韓国家庭料理です。	14 りゅうにゅう くろまめごはん ふゆやさいのすましじる さばのみそに ほうれんそうのおかかあえ 今日の黒豆は、兵庫県の特産品「丹波黒」を使用しています。	15 りゅうにゅう ごはん だんごじる とりにくのこうみやき にんじんしりしり 「しりしり」という言葉は、「千切り」という意味の沖縄の方言とも言われています。	16 りゅうにゅう ごはん はっほうさい あげぎょうざ ごぼうサラダ 八宝菜は中国の料理です。八宝菜には、豚肉やえび、いか、白菜などが入っています。
19 りゅうにゅう ごはん うおそうめんじる たこのからあげ きゅうりとわかめのすのもの 播磨西小学校6年1組が考えた「季節に合わせたみんな大好き地産地消」献立です。	20 りゅうにゅう チキンサラダ むぎごはん ハヤシライス チキンサラダ ぼんかん ぼんかんは、みかんの仲間です。みかんと同じで、内側の薄い皮も食べられます。	21 りゅうにゅう ごはん(小) かやくうどん ぶたにくのしぐれに きゅうりとツナのあえもの かやくとは、薬味を加えるという意味から、加薬と呼ぶようになったそうです。	22 りゅうにゅう ごはん みそワントンスープ キムチいため かんこくのり 韓国のりは、塩とごま油を使って味付けをしているのが特徴です。	2月の給食費について ・1～6年生 …18回 5,256円 ※口座振替日：4/1(月)
26 りゅうにゅう ごはん とうふのみそしる ぶたにくのかりんあげ ハムサラダ 「豚肉のかりん揚げ」は、播磨中学校3年生のリクエストメニューです。	27 りゅうにゅう きなこパン ミネストローネ あらびきウインナー ぶどうゼリー 「きなこパン」は、播磨中学校、播磨南中学校3年生のリクエストメニューです。	28 りゅうにゅう ごはん にくじゃが きりぼしだいこんのすのもの のりのつくだに 切り干し大根は、大根を細長く薄く切つて、乾燥させて作られます。	29 りゅうにゅう ポイル コッペパン コーンスープ しろみぎかなのフライ ポイルキャベツ(カレーあじ) 「コーンスープ」は播磨南中学校3年生のリクエストメニューです。	2月平均栄養価 エネルギー 655 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 22.3 g カルシウム 322 mg 食塩相当量 2.7 g

2024年2月 栄養指導表 (小学校)

日付	主食	飲み物	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの骨や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(木)	アツルイペ	きゅうにゅう	コンシマスーゾ ぶたにくのケチャツプいため フロッキーのサラダ	きゅうにゅう ベーコン ぶたにく ささみ	アツルイペ マカロニ オリーフあぶら	ドライトマトにんにんに たまねぎ はくさい セロリ ハセリ フロッキー	613kcal 28.0g 23.9g
2(金)	むぎごはん	きゅうにゅう	けんちんじる いわしのかばやき はくさいのあえもの せつぶんまめ	きゅうにゅう とりにく どうふ あぶらあげ いわし まぐろあぶらづけ せつぶんまめ	こめ むぎ なたねあぶら さんおんど	だいこん にんにんに ささがきごぼう はねぎ ほししいたけ はくさい	694kcal 29.7g 25.1g
6(火)	ミニコッペペ	きゅうにゅう	かりゅうどうス、ベタサイ ポテトとおこめのささみカツ ほうチーヌ	きゅうにゅう とりにく ポテトとおこめのささみカツ フロセスチーズ	こめ オリーフあぶら さんおんど	たまねぎ しめじ ピーマン にんにくに みずなトマト	716kcal 35.0g 25.1g
7(水)	ごはん	きゅうにゅう	ちゅうかスーゾ ホイコーロー こまつなのごまあえ	きゅうにゅう おたにく みそ どうふ かまぼこ	こめ タンメン ごまあぶら オリーフあぶらさんおんど かたくりこ ごま	はくさい にんにんに たまねぎ にんにんに たまねぎ キヤベツ ピーマン にんにくに しょうが こまつな	608kcal 25.0g 19.5g
8(木)	ごはん	きゅうにゅう	さつまじる ぶたにくのかくにふう きゅうりのナムル	きゅうにゅう おたにく みそ きゅうにゅう おたにく たまご どうふ かまぼこ	こめ さつまいも オリーフあぶら ごま さんおんど	にんにんに ささがきごぼう はねぎ ごんにやく しょうが きゅうり	602kcal 29.4g 15.7g
9(金)	ごはん	きゅうにゅう	かつめし ホイールキャベツ こまつなのすましじる	きゅうにゅう おたにく きゅうにゅう おたにく	こめ むぎさんおんど ごまあぶら ごま トツク りんごせりー	たまねぎ にんにんに こまつな にんにくに しょうが しるねぎ にんにくに	664kcal 24.3g 18.3g
13(火)	むぎごはん	きゅうにゅう	ビビンバ トツク りんごせりー	きゅうにゅう おたにく ぶたにく さば みそ ぶたにく さば みそ いとかつお	こめ もちごめさんおんど ごまあぶら ごま トツク りんごせりー	だいこん にんにんに はくさい えのきたけ しょうが ほうれんそう	611kcal 32.0g 22.2g
14(水)	くらまめごはん	きゅうにゅう	ふゆやさいのすましじる さばのみそに ほうれんそうのおかかあえ	きゅうにゅう くらまめ ぶたにく さば みそ いとかつお	こめ もちさんおんど ごまあぶら ごま オリーフあぶら	たまねぎ にんにんに はねぎ しょうが にんにんに	629kcal 26.7g 17.3g
15(木)	ごはん	きゅうにゅう	だんごじる とりにくのこうみやき にんにんじしり	きゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく まぐろあぶらづけ	こめ オリーフあぶら ごまあぶら かたくりこ なたねあぶら オリーフあぶら	にんにんに たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ こまつな ささがきごぼう どうもろこし	700kcal 29.1g 26.5g
16(金)	ごはん	きゅうにゅう	はつぼうさい あげきようざ ごぼうサラダ	きゅうにゅう おたにく いか えび にくきようざ	こめ オリーフあぶら ごまあぶら かたくりこ なたねあぶら ピーマンマヨネーズ	にんにんに たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ こまつな ささがきごぼう どうもろこし	549kcal 22.0g 14.4g
19(月)	ごはん	きゅうにゅう	うおそうめんじる たこのめあけ きゅうりとかわかめのすのもの	きゅうにゅう うおそうめん まだに わかめ	こめ むぎ オリーフあぶら ごまあぶら さんおんど	たまねぎ にんにんに トマトソース キヤベツ ほうれんそう	661kcal 25.1g 22.0g
20(火)	むぎごはん	きゅうにゅう	ハヤシライス チキンサラダ ほうれんそう	きゅうにゅう おたにく ささみ	こめ むぎ オリーフあぶら ごまあぶら さんおんど	たまねぎ にんにんに トマトソース キヤベツ ほうれんそう	611kcal 29.1g 20.2g
21(水)	ごはん(リ)	きゅうにゅう	かやくうどん ぶたにくのしぐれに きゅうりとしツナのアえもの	きゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ ぶたにく まぐろあぶらづけ	こめ うどんさんおんど ごまあぶら さんおんど	にんにんに ほししいたけ はねぎ しょうが きゅうり	611kcal 29.1g 20.2g
22(木)	ごはん	きゅうにゅう	みそコンタンスーゾ キムチいため かんこくのり	きゅうにゅう おたにく みそ かんこくのり	こめ タンメン ごまあぶら オリーフあぶら	たけのこ たまねぎ にんにんに にんにくに しめじ はくさいキムチ	614kcal 30.0g 20.1g
26(月)	ごはん	きゅうにゅう	どうふのみそじる ぶたにくのかりんあげ ハムサラダ	きゅうにゅう おたにく きゅうにゅう どうふ あぶらあげ みそ チキンハム	こめ こめ なたねあぶら さんおんど ソエツグマヨネーズ	にんにんに はねぎ しょうが キヤベツ	755kcal 30.0g 31.1g
27(火)	きなこペ	きゅうにゅう	ミネストローネ あらびきウインナー ぶどうせりー	きゅうにゅう きなこ ペーコン ごなチーズ あらびきチキンウインナー	こめ むぎさんおんど ごまあぶら さんおんど	にんにんに たまねぎ キヤベツ むきえだまめ ハセリ みずなトマト	775kcal 28.9g 29.9g
28(水)	ごはん	きゅうにゅう	にくじやが きりほしだいこんのすのもの のりのつくだに	きゅうにゅう おたにく のりのつくだに	こめ じゃがいも オリーフあぶらさんおんど	たまねぎ にんにんに こんにやく さやいんげん きりほしだいこん きゅうり かりかりめ	567kcal 20.2g 14.3g
29(木)	コッペペ	きゅうにゅう	コーンスーゾ しるみさかなのフライ ホイールキャベツ(カレーあじ)	きゅうにゅう ベーコン しるみさかな	コッペペ オリーフあぶら バター なたねあぶら	にんにんに たまねぎ どうもろこし ハセリ キヤベツ	723kcal 27.0g 29.0g

栄養指導表 エネルギー 655 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 22.3 g

給食の停止について

長期欠食により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっていいる場合、できるだけ早く担任までお知らせください。