



# 2月 こんだてよていひょう

(前半)鹿児島市立  
中山小学校

★はしマークの日はおはしをもってきましょう。

★都合により、一部食材が変更になる場合があります。

| 日<br>(曜)  | はし<br>の日 | こんだて名<br>★牛にゆうは毎日つきます  | きいろ<br>エネルギーの<br>もとなる  | あか<br>からだを<br>つくる  | みどり<br>からだの調子を整える   | ちようみりよう<br>調味料<br>など   | エネルギー<br>Kcal<br>たんぱく質<br>g |
|-----------|----------|--|--|--|---|--|-----------------------------|
| 1<br>(木)  |          | <br>ごはん<br>①さつまじる<br>②いわしのかんろ煮<br>③せつぶんミックス豆                       | こめ<br>①あぶら、<br>じゃがいも、さとう<br>②さとう<br>③さとう                               | ぎゆうにゆう<br>①とりにく、あつあげ、<br>おから、むぎみそ<br>②いわし<br>③だいず、<br>あおさのり        | ①こんにやく、かぼちや、<br>だいこん、ごぼう、はねぎ、<br>まめもやし、しょうが                                 | ①さけ、<br>にぼしだし<br>②しょうゆ<br>③しょうゆ                                  | 585<br>24.5                 |
| 2<br>(金)  |          | <br>こめこ<br>米粉いりパン<br>①八宝菜<br>②白玉ぜんざい                               | こめこいりパン<br>①あぶら、さとう、<br>かたくりこ、ごまあぶら<br>②しらたまもち、<br>さとう、かたくりこ           | ぎゆうにゆう<br>①ぶたにく、かまぼこ、<br>うずらたまご、いか<br>②あずき                         | ①にんにく、にんじん、<br>たまねぎ、キャベツ、もやし、<br>たけのこ、きくらげ、しょうが                             | ①さけ、こしょう、<br>しょうゆ<br>②しお   | 567<br>26.2                 |
| 5<br>(月)  |          | <br>ごはん<br>①豚肉のごまみそ煮<br>②クルミの五目ひじき                                 | こめ<br>①あぶら、さといも、<br>じゃがいも、ごま、<br>くるごとう<br>②さとう、クルミ、<br>ごまあぶら           | ぎゆうにゆう<br>①ぶたにく、あつあげ、<br>むぎみそ、あかみそ<br>②あぶらあげ、<br>さつまあげ、ひじき         | ①こんにやく、にんじん、<br>だいこん、ごぼう、<br>インゲン、しょうが<br>②にんじん、コーン、<br>えだまめ、しいたけ           | ①しょうゆ、さけ、<br>さけみりん<br>②みりん、しょうゆ                                  | 583<br>21.4                 |
| 6<br>(火)  |          | <br>テーブルロール<br>①長崎皿うどん(チャーメン)<br>②やきぎょうざ(2コ)                       | テーブルロールパン<br>①チャーメン、あぶら、<br>かたくりこ、ごまあぶら                                | ぎゆうにゆう<br>①ぶたにく、かまぼこ、<br>いか、むさえび、<br>うずらたまご<br>②ぎょうざ(乳卵不使用)        | ①にんにく、にんじん、<br>キャベツ、こまつな、もやし、<br>たけのこ、きくらげ、しょうが                             | ①さけ、こしょう、<br>しょうゆ、みりん、<br>ちゅうがあげ、しお                              | 674<br>31.3                 |
| 7<br>(水)  |          | <br>きゅうめく<br>(九州の恵み)<br>ごはん<br>①ポークカレー<br>②アップルサラダ<br>③ミルク(キャラメル味) | こめ<br>きゅうしゅうのめぐみ<br>①あぶら、じゃがいも<br>②さとう、あぶら<br>③ミルク(乳)                  | ぎゆうにゆう<br>①ぶたにく、だいず  | ①にんにく、にんじん、<br>たまねぎ、グリーンピース、りんご<br>②にんじん、キャベツ、きゅうり、<br>コーン、りんご              | ①ワイン、こしょう、<br>カレーウ、<br>カレー、<br>ウスターソース、<br>カレーこ<br>②すしお、<br>こしょう | 610<br>20.2                 |
| 8<br>(木)  |          | <br>ごはん<br>①おろしじる<br>②きびなごのみそがらめ                                   | こめ<br>①さといも、かたくりこ<br>②あぶら、アーモンド、<br>ごま、さとう、かたくりこ                       | ぎゆうにゆう<br>①あつあげ、こんぶ<br>とりにく<br>②きびなご、むぎみそ                          | ①こんにやく、にんじん、<br>だいこん、ごぼう、はくさい、<br>しいたけ<br>②はねぎ                              | ①しょうゆ、<br>さけみりん、<br>さばふし<br>②みりん                                 | 533<br>23.1                 |
| 9<br>(金)  |          | <br>コッペパン<br>①ラビオリのトマト煮<br>②カラフルポンチ<br>③黒豆きなこクリーム                  | こめ<br>①ラビオリ、あぶら、<br>じゃがいも、さとう<br>②やさしいゼリー<br>③くろまめきなこクリーム<br>(乳)       | ぎゆうにゆう<br>①とりにく、ベーコン、<br>だいず、レッドキトニー                               | ①にんじん、たまねぎ、<br>キャベツ、パセリ、しめじ、<br>トマト、にんにく<br>②みかん、パイン、<br>りんご、もも             | ①ワイン、こしょう、<br>ケチャップ、<br>デミグラスソース、<br>しお、ガラスープ                    | 599<br>23.2                 |
| 13<br>(火) |          | <br>こめこ<br>米粉いりパン<br>①スパゲティミートソース<br>②ブロッコリーソテー                    | こめこいりパン<br>①スパゲッティ、<br>あぶら<br>②オリーブオイル                                 | ぎゆうにゆう<br>①ぶたにく、<br>だいずミート<br>②ベーコン                                | ①にんにく、にんじん、たまねぎ、<br>ピーマン、グリーンピース、しめじ<br>②にんじん、キャベツ、<br>ブロッコリー、コーン           | ①ケチャップ、<br>トマトピューレ、<br>ウスターソース<br>②しょうゆ、<br>コンソメ                 | 551<br>26.7                 |
| 14<br>(水) |          | <br>(むぎごはん)<br>①ピリ辛肉みそどんぶり<br>②春雨スープ<br>③米粉のカップケーキ                 | こめ、むぎ<br>①ごまあぶら、さとう、<br>②はるさめ、ごま<br>③カップケーキ(乳<br>卵不使用)                 | ぎゆうにゆう<br>①ぎゆうにく、<br>だいずミート、<br>あかみそ、ぶたにく<br>②こんさいつくね、<br>あつあげ、こんぶ | ①にんにく、にんじん、<br>たまねぎ、たけのこ、<br>えだまめ、しいたけ、しょうが<br>②にんじん、はくさい、<br>こまつな、もやし、しいたけ | ①しょうゆ、みりん、<br>デンメシジャン、<br>トウモロコシ、<br>②しょうゆ、さけ、<br>ガラスープ          | 694<br>23.8                 |
| 15<br>(木) |          | <br>ごはん<br>①厚揚げのチリソース煮<br>②ナッツいりツナマヨソテー                            | こめ<br>①あぶら、じゃがいも、<br>さとう、かたくりこ<br>②ごまあぶら、さとう、<br>マヨネーズ(卵不使用)、<br>アーモンド | ぎゆうにゆう<br>①ぶたにく、あつあげ、<br>こうやどろふ、<br>うずらたまご<br>②かつお、かまぼこ            | ①にんにく、にんじん、たまねぎ、<br>たけのこ、こまつな、きくらげ、<br>②にんじん、もやし、<br>アスパラガス、コーン             | ①さけ、しょうゆ、<br>ケチャップ、<br>トウモロコシ、<br>ちゅうがあげ<br>②しょうゆ                | 622<br>25.0                 |
| 16<br>(金) |          | <br>ミルクパン<br>①カレーシチュー<br>②アップルポンチ                                  | ミルクパン<br>①あぶら、じゃがいも、<br>マーガリン  | ぎゆうにゆう<br>①ぶたにく、<br>ミートボール   | ①にんじん、たまねぎ、しめじ<br>はくさい、もやし、ブロッコリー<br>②みかん、もも、パイン、<br>りんご、りんごジュース            | ①ワイン、こしょう、<br>カレー、<br>豆乳ホワイトルウ、<br>カレーこ、<br>ガラスープ                | 558<br>22.8                 |
| 19<br>(月) |          | <br>ごはん<br>①豚じゃが<br>②炒めなます   | こめ<br>①さとう、あぶら、<br>じゃがいも<br>②あぶら、ごま、さとう                                | ぎゆうにゆう<br>①ぶたにく、あつあげ、<br>こうやどろふ、<br>②ひじき、さつまあげ                     | ①いとこんにやく、にんじん、<br>たまねぎ、インゲン、しいたけ<br>②にんじん、だいこん                              | ①しょうゆ、さけ、<br>みりん<br>②しょうゆ、すし<br>しお                               | 556<br>21.4                 |



本校では給食の準備の時間は、全員マスクをつけるようになっていきます。  
(給食当番 & 給食当番ではない人も) 毎日マスクを忘れないで持ってきましょう。





# 2月 こんだてよていひょう

(後半) 鹿児島市立  
中山小学校

★はしマークの日はおはしをもってきましょう。

★都合により、一部食材が変更になる場合があります。

| 日<br>(曜)  | はし<br>の日 | こんだて名<br>★ 牛にゆうは毎日つきます                            | きいろ<br>エネルギーの<br>もとなる  | あか<br>からだを<br>つくる  | みどり<br>からだの調子を整える   | ちょうみりょう<br>調味料<br>など                              | エネルギー<br>Kcal<br>たんぱく質<br>g |
|-----------|----------|---|--|--|---|---|-----------------------------|
| 20<br>(火) |          | <br>くろざとうパン<br>①煮込みうどん<br>②もやしとツナの炒め物             | くろざとうパン<br>①うどん、あぶら<br>②あぶら  | ぎゆうにゆう<br>①ぶたにく、<br>さつまあげ<br>②まぐろフレーク  | ①にんじん、キャベツ、はねぎ、<br>チンゲンサイ、しいたけ、<br>②もやし、コーン、にんじん  | ①さけ、しお、<br>しょうゆ、みりん、<br>さばぶし<br>②しょうゆ、<br>しお、こしょう | 548<br>24.5                 |
| 21<br>(水) |          | <br>(すしめし)<br>①さつますもじ<br>②貝だくさんの豆乳汁<br>③ヨーグルト     | こめ<br>①あぶら、さとう、<br>ごま<br>②はるさめ   | ぎゆうにゆう<br>①とりにく、かまぼこ、<br>さつまあげ、たまご<br>②こんさいつくね、だいず<br>くきわかめ、とうにゆう<br>③ヨーグルト  | ①にんじん、ごぼう、<br>たけのこ、しいたけ、<br>インゲン<br>②にんじん、だいこん、<br>キャベツ、えだまめ、もやし                          | すしず<br>①さけ、しょうゆ、<br>しお、さけみりん<br>②しょうゆ、さけ、<br>さばぶし | 621<br>25.2                 |
| 22<br>(木) |          | <br>ごはん<br>①ジャーツァン豆腐<br>②はるまき<br>③かつおふりかけ         | こめ<br>①あぶら、さとう、<br>かたくりこ、<br>ごまあぶら<br>②あぶら、はるさめ<br>③ごま                         | ぎゆうにゆう<br>①ぶたにく、とりにく、<br>あつあげ、だいずミート、<br>こうやどろふ、あかみそ<br>②ぶたにく<br>③かつおふりかけ(乳) | ①にんにく、ふかねぎ、<br>にんじん、たまねぎ、<br>たけのこ、グリーンピース、<br>きくらげ、しょうが<br>②にんじん、たまねぎ、<br>キャベツ            | ①さけ、こしょう、<br>テンメンジャン、<br>トウバンジャン<br>②しょうゆ         | 678<br>25.9                 |
| 26<br>(月) |          | <br>ごはん<br>①ちゃんこ鍋<br>②てづくりふりかけ<br>③ブルーベリーゼリー      | こめ<br>②ごま、ごまあぶら  | ぎゆうにゆう<br>①ミートボール、むぎみそ<br>とうふ、あぶらあげ、<br>②さけ、かつお、わかめ<br>しらすぼし、たまご             | ①にんじん、だいこん、<br>はくさい、ごぼう、まめもやし、<br>えのきたけ、いとこんにやく<br>②こまつな<br>③ブルーベリーゼリー                    | ①さけ、みりん<br>さばぶし、<br>②しょうゆ、みりん                     | 609<br>23.4                 |
| 27<br>(火) |          | <br>コッペパン<br>①ピリからフォー<br>②ごぼうのみそマヨ炒め<br>③メープルジャム  | コッペパン<br>①クイツイオ、あぶら、<br>ねりごま、ごまあぶら、<br>②さとう、ごま、あぶら、<br>マヨネーズ(卵不使用)<br>③メープルジャム | ぎゆうにゆう<br>①ぶたにく、だいず<br>②ちくわ、こなどうふ、<br>こめみそ                                   | ①にんにく、ふかねぎ、<br>にんじん、たまねぎ、きくらげ、<br>キャベツ、もやし、たけのこ、<br>チンゲンサイ、しょうが<br>②にんじん、ごぼう、<br>コーン、えだまめ | ①さけ、しお、<br>トウバンジャン、<br>しょうゆ、<br>ガラスープ、<br>②さけ、みりん | 564<br>22.5                 |
| 28<br>(水) |          | <br>(むぎごはん)<br>①三色そぼろどんぶり<br>②みそけんちんじる<br>③うまかつてん | こめ、むぎ<br>①さとう、あぶら<br>②さつまいも<br>③アーモンド<br>クラッカー、ごま                              | ぎゆうにゆう<br>①とりにく、たまご<br>②とうふ、あぶらあげ、<br>こんぶ、むぎみそ<br>③だいず、こんぶ                   | ①しょうが、たまねぎ、えだまめ<br>②こんにやく、にんじん、<br>だいこん、ごぼう、<br>はくさい、はねぎ                                  | ①しょうゆ、さけ、<br>みりん<br>②さけ、さばぶし                      | 636<br>28.0                 |
| 29<br>(木) |          | <br>ごはん<br>①キムチ鍋<br>②小松菜とじゃこの炒め物                  | こめ<br>①あぶら、はるさめ<br>②ごまあぶら、<br>さとう、<br>ごま                                       | ぎゆうにゆう<br>①ぶたにく、<br>ミートボール、こめみそ<br>やきどろふ、<br>②しらすぼし、<br>あぶらあげ、 かつおぶし         | ①にんにく、にんじん、<br>だいこん、はくさい、<br>ふかねぎ、えのきたけ、<br>はくさいキムチ<br>②にんじん、もやし、<br>こまつな                 | ①さけ、みりん、<br>ガラスープ<br>②しょうゆ、みりん                    | 571<br>24.3                 |

## あなたの「腸」は健康ですか？



口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収され、残りが便(うんち)と  
なって排泄されます。腸の中を整えることは、全身の健康にもつながります。



### 腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

|                              |                |                 |                 |
|------------------------------|----------------|-----------------|-----------------|
| <p>食事は朝・昼・夕<br/>と規則正しくとる</p> | <p>よく体を動かす</p> | <p>水分を十分にとる</p> | <p>便意を我慢しない</p> |
|------------------------------|----------------|-----------------|-----------------|

### 腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

|  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <p>食物繊維の多い食品</p> <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p> | <p>発酵食品</p> <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物</p> |
|--|--------------------------------------|