

# 2月 こんだて表

令和6年 2月  
日高町教育委員会  
(門別地区)



赤・黄・緑色の食品から  
バランスよく食べようね!

食べ物のほたらき  
赤～からだをつくる  
黄～ねつや力になる  
緑～からだのちょうしをととのえる

月	火	水	木	金
<p>Happy Valentine's Day こんげつ ぎょうじしょく <b>今月の行事食</b></p> <p>2月2日節分メニュー…今年の節分は3日です。 「一年間健康に過ごせるように」という願いを込めて提供します。(節分汁、いわし生姜煮) ☆14日 バレンタインデー(チョコクレープ)</p>	<p><b>2月リクエストメニュー</b> あなたの好きな給食メニューは?</p> <p>1日 鶏唐揚げ 門別・厚賀中学校 13日 フルーツポンチ 全部の学校でリクエストあり 14日 タコライス 厚賀小・中学校 16日 揚げパン 全部の学校でリクエストあり 20日 関西風うどん 富川・門別・厚賀小学校 門別中学校</p>	<p>21日 シチュー/ご飯の組み合わせ 門別中学校 27日 みそラーメン 全部の学校でリクエストあり 28日 大根みそ汁 富川中学校 29日 チキンカレー 全部の学校でリクエストあり サイダーゼリー 富川・門別・厚賀小学校 富川・門別中学校</p>	<p><b>1</b> カクテキ 鶏唐揚げ 小2/中3コ ごはん キャベツみそ汁 小学生 641kcal 806kcal タンパク質 21.3g 27.0g 塩 分 2.8g 3.8g</p> <p>赤 油揚げ みそ 鶏唐揚げ 牛乳 黄 ごはん 油 緑 キャベツ だいこん もやし きゅうり かつおイキ キムチ味 塩</p>	<p><b>2</b> 南瓜 いわし 煮物 しょうがに生姜煮 ごはん 節分汁 小学生 603kcal 725kcal タンパク質 21.8g 24.9g 塩 分 2.3g 2.9g</p> <p>赤 豆腐 大豆 いわし生姜煮 牛乳 黄 ごはん 三温糖 ごま油 緑 ごぼう 人参 大根 長ねぎ 南瓜 干椎茸 こんにやく かつおイキ しょうゆ 塩 みりん 酒</p>
<p><b>5</b> じゃがいもと肉みそ 鶏の照り煮 あん包み ごはん かき玉汁 小学生 668kcal 797kcal タンパク質 23.2g 27.0g 塩 分 2.6g 3.2g</p> <p>赤 卵 とり肉 肉みそあん包み 牛乳 黄 ごはん 三温糖 片栗粉 じゃがいも 油 緑 ほうれん草 干椎茸 人参</p>	<p><b>6</b> チヂミ しおラーメン 小学生 581kcal 682kcal タンパク質 23.8g 28.3g 塩 分 7.3g 8.7g</p> <p>赤 ぶた肉 つと 牛乳 黄 生ラーメン チヂミ 三温糖 ごま油 油 緑 メンマ 白菜 長ねぎ 人参</p>	<p><b>7</b> 白菜の あじ 白菜の ごま和え フライ ごはん 南瓜団子汁 小学生 675kcal 792kcal タンパク質 21.3g 23.6g 塩 分 2.9g 3.5g</p> <p>赤 あじフライ みそ 牛乳 黄 ごはん 油 南瓜団子 上白糖 ごま 緑 長ねぎ 白菜 人参 かつおイキ しょうゆ パックソース</p>	<p><b>8</b> ナムル 肉豆腐 わかめごはん はんぺんみそ汁 小学生 640kcal 791kcal タンパク質 25.5g 31.1g 塩 分 3.9g 5.0g</p> <p>赤 わかめ はんぺん ぶた肉 みそ 豆腐 牛乳 黄 ごはん 三温糖 上白糖 油 ごま油 ごま 緑 しめじ 長ねぎ いんげん 人参 玉ねぎ もやし きゅうり かつおイキ しょうゆ 酒 塩 コショウ</p>	<p><b>9</b> キャベツ とりの いたに 炒め煮 て 照り焼き ごはん ほうれん草みそ汁 小学生 599kcal 789kcal タンパク質 25.4g 39.4g 塩 分 3.0g 3.9g</p> <p>赤 油揚げ みそ とり肉 つと 牛乳 黄 ごはん 上白糖 三温糖 油 じゃがいも ごま油 緑 ほうれん草 しょうが キャベツ 人参</p>
<p><b>12</b> 振替休日</p>	<p><b>13</b> フルーツポンチ クリーム ペンネ 小学生 640kcal 791kcal タンパク質 21.6g 26.0g 塩 分 1.2g 1.5g</p> <p>赤 とり肉 牛乳 黄 ペンネ 生クリーム オリーブ油 緑 玉ねぎ しめじ みかん缶 もも缶 パイン缶 パナナ</p>	<p><b>14</b> クレープ タコライス (麦ごはん) わかめスープ 小学生 760kcal 922kcal タンパク質 27.0g 32.8g 塩 分 2.8g 3.5g</p> <p>赤 ぶた肉 大豆ミート わかめ チーズ 牛乳 黄 麦ごはん 春雨 油 チョコクレープ 緑 玉ねぎ 人参 白菜 エリンギ にんにく トマト缶 レタス しょうゆ 塩 酒 中華だし しょうゆチルドレン コショウ ケチャップ ウスターソース カレー粉</p>	<p><b>15</b> 大根と鶏肉の こってり煮 鮭塩焼き ごはん 豆腐みそ汁 小学生 647kcal 790kcal タンパク質 30.2g 36.1g 塩 分 3.4g 4.2g</p> <p>赤 豆腐 わかめ みそ 鮭 とり肉 牛乳 黄 ごはん 三温糖 油 緑 長ねぎ 大根 人参 かつおイキ しょうゆ 酒 みりん</p>	<p><b>16</b> 青のりポテト 揚げパン 肉団子のスープ 小学生 572kcal 739kcal タンパク質 18.9g 23.2g 塩 分 3.1g 4.2g</p> <p>赤 きなこ 肉団子 青のり 牛乳 黄 コッペパン ごま油 上白糖 じゃがいも 春雨 油 バター 緑 人参 白菜 竹の子 塩チルドレン しょうゆ 中華だし</p>
<p><b>19</b> りんご マーボー丼 (麦ごはん) わかめみそ汁 小学生 664kcal 815kcal タンパク質 24.4g 29.6g 塩 分 3.1g 4.0g</p> <p>赤 ぶた肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ 牛乳 黄 麦ごはん 片栗粉 三温糖 油 緑 長ねぎ しょうが 干椎茸 にんにく りんご かつおイキ しょうゆ テンメシジャン トウバンジャン 酒</p>	<p><b>20</b> おからドーナツ かんさいふう 関西風うどん 小学生 595kcal 713kcal タンパク質 20.9g 24.6g 塩 分 5.4g 6.8g</p> <p>赤 油揚げ かまぼこ わかめ おから 豆乳 牛乳 黄 うどん 蒸しパンミックス 油 緑 人参 長ねぎ しいたけ 白だし しょうゆ 塩 みりん</p>	<p><b>21</b> グロコリー/ハンバーグ マヨネーズ ごはん クリームシチュー 小学生 807kcal 979kcal タンパク質 24.7g 31.9g 塩 分 2.9g 3.8g</p> <p>赤 とり肉 ハンバーグ 牛乳 黄 ごはん じゃがいも バター マヨネーズ 緑 玉ねぎ 人参 ブロコリー クリームシチュー</p>	<p><b>22</b> ひじきの 玉子巻き かつおイキ 炒め 小1/中2コ ごはん たらすりみ汁 小学生 631kcal 772kcal タンパク質 25.7g 30.9g 塩 分 3.3g 4.2g</p> <p>赤 豆腐 たらすりみ 卵 玉子巻き ぶた肉 ひじき 牛乳 黄 三温糖 油 緑 えのき茸 白菜 ビーマン 長ねぎ 玉ねぎ かつおイキ しょうゆ ケチャップ コショウ</p>	<p><b>23</b> 天皇誕生日 小学生 572kcal 739kcal タンパク質 18.9g 23.2g 塩 分 3.1g 4.2g</p> <p>赤 豆腐 たらすりみ 卵 玉子巻き ぶた肉 ひじき 牛乳 黄 三温糖 油 緑 えのき茸 白菜 ビーマン 長ねぎ 玉ねぎ かつおイキ しょうゆ ケチャップ コショウ</p>
<p><b>26</b> シリシラ風 さば 炒め みそ煮 ごはん すまし汁 小学生 660kcal 832kcal タンパク質 24.4g 30.4g 塩 分 2.9g 3.7g</p> <p>赤 豆腐 さばみそ煮 炒り卵 牛乳 黄 ごはん 油 緑 長ねぎ 人参 玉ねぎ かつおイキ しょうゆ 酒 塩 コショウ</p>	<p><b>27</b> 肉まん 小1/中2コ みそ ラーメン 小学生 621kcal 785kcal タンパク質 25.5g 31.6g 塩 分 6.0g 7.2g</p> <p>赤 ぶた肉 わかめ 肉まん 牛乳 黄 生ラーメン 油 ごま油 緑 メンマ にんにく もやし 人参 長ねぎ 白菜 ビーマン みそチルドレン とりがらスープ</p>	<p><b>28</b> コーン ホタテ サラダ フライ ごはん 大根みそ汁 小学生 606kcal 712kcal タンパク質 20.0g 31.9g 塩 分 2.8g 3.4g</p> <p>赤 油揚げ みそ ホタテフライ 牛乳 黄 ごはん 上白糖 油 緑 大根 ブロコリー 人参 コーン缶 かつおイキ しょうゆ 塩 酢 パックソース コショウ</p>	<p><b>29</b> サイダーゼリー チキンカレー (麦ごはん) 小学生 810kcal 997kcal タンパク質 21.5g 25.8g 塩 分 2.8g 3.3g</p> <p>赤 とり肉 牛乳 黄 麦ごはん じゃがいも 油 サイダーゼリー 緑 玉ねぎ にんにく 人参 カレー粉 ウスターソース ケチャップ しょうゆ 赤ワイン</p>	<p><b>28日:ホタテフライ 食べて応援しよう!</b> 現在、日本では水産物の輸出が減少しています。ホタテもその1つです。そこで道産水産物の消費を増やすために、国と北海道漁業組合連合会が連携し、学校給食にホタテの無償提供がありました。</p>

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承下さい。

## 2 月 アレルゲン表示

日	曜日	献立名	食材及び原材料	アレルゲン	
				特定原材料	特定原材料に準ずるもの
1	木	キャベツみそ汁 鶏唐揚げ	油揚げ		大豆 大豆、鶏肉
2	金	節分汁 いわし生姜煮	大豆・豆腐	小麦	大豆 大豆
5	月	かき玉汁 肉みそあん包み じゃがいもと鶏の照り煮	卵	卵 小麦	大豆、豚肉 鶏肉
6	火	塩ラーメン チヂミ	生ラーメン 豚肉 つと	卵、小麦	豚肉 大豆 大豆、鶏肉、ごま
7	水	あじフライ 白菜のごま和え		小麦	
8	木	はんぺんみそ汁 肉豆腐 ナムル	はんぺん 豆腐 豚肉 ごま	卵、小麦	大豆、やまいも 大豆 豚肉 ごま
9	金	ほうれん草みそ汁 とりの照り焼き キャベツ炒め煮	油揚げ 鶏肉 つと		大豆 鶏肉 大豆
13	火	クリームパンネ フルーツポンチ	パンネ 鶏肉 生クリーム 牛乳 バナナ もも缶	小麦 乳 乳	鶏肉 大豆 バナナ もも
14	水	タコライス チョコクレープ	豚肉 大豆ミート チーズ		豚肉 大豆 乳
15	木	豆腐みそ汁 鮭塩焼き 大根と鶏肉のこってり煮	豆腐 鮭 鶏肉		大豆 鮭 鶏肉
16	金	揚げパン 肉団子のスープ 青のりポテト	コッペパン きなこ 肉団子 バター	小麦、乳 小麦 乳	大豆 大豆、鶏肉、豚肉
19	月	マーボー丼 わかめみそ汁 りんご	豚肉 豆腐 油揚げ		豚肉 大豆 大豆 りんご
20	火	関西風うどん おからドーナツ	うどん 油揚げ 蒸しパンミックス おから 豆乳	小麦 小麦、乳	大豆 大豆 大豆

日	曜日	献立名	食材及び原材料	アレルゲン	
				特定原材料	特定原材料に準ずるもの
21	水	クリームシチュー ハンバーグ マヨネーズ	鶏肉 バター・牛乳 (小学校) (中学校)	乳 小麦、乳 卵、小麦、乳 卵	鶏肉 大豆、牛肉、鶏肉 大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、りんご 大豆、りんご
22	木	たらすりみ汁 玉子巻き ひじきのケチャップ炒め	豆腐 豚肉	卵、小麦	大豆 大豆 豚肉
26	月	すまし汁 さばみそ煮 シリシリ風炒め	豆腐		大豆 さば、大豆 大豆
27	火	みそラーメン 肉まん	生ラーメン 豚肉	卵、小麦 小麦	豚肉 大豆、豚肉、ごま
28	水	大根みそ汁 ほだてフライ	油揚げ	小麦	大豆 大豆
29	木	チキンカレー	鶏肉 牛乳	乳	鶏肉

### 《調味料》

〈食品名〉	〈特定原材料〉	〈特定原材料に準ずるもの〉
とりがらスープ		鶏肉
白だし	小麦	大豆
みそラーメンスープ	小麦	大豆、豚肉、ごま、りんご
塩ラーメンスープ	小麦	大豆、鶏肉、豚肉
しょうゆラーメンスープ	小麦	大豆、鶏肉、豚肉
味噌(赤みそ含む)		大豆
しょうゆ(昆布しょうゆ含む)	小麦	大豆
ごま油		ごま
コンソメ		鶏肉、豚肉
キムチ味	えび	大豆、りんご
テンメンジャン	小麦、落花生	大豆
トウバンジャン		大豆
ベシャメルソース	乳、小麦	大豆
バックソース		大豆、りんご
シチューフレーク	乳、小麦	大豆、鶏肉、豚肉
カレールウ	卵、乳、小麦	大豆、鶏肉、豚肉、りんご、バナナ
カレールウ(卵・乳無し)	小麦	大豆、豚肉、ごま、りんご

### \* 特定原材料とは？ \*

★特定原材料…特にアレルギーを起こしやすいとされる食品のうち、発症数の多いもの、重篤度の高いものとして表示が義務化された8品目のこと  
〔卵、乳製品、小麦、かに、えび、そば、落花生、くるみ〕

☆特定原材料に準ずるもの…可能な限り表示することが推奨された20品目のこと  
〔大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、鮭、さば、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイ、アーモンド、カシューナッツ、ごま、バナナ、りんご、もも、ゼラチン、まつたけ、やまいも〕

※加工品についてはそのものに含まれているものを表示しています。  
同じ工場やレーンでつくられている可能性のあるものが、全て表示されているわけではありません。