2月 こんだてひょう

令和4年　2月
水戸市立寿小学校

月	火	水	木	金
	1 ごはん 牛乳 野菜たっぷり麻婆豆腐 バンサンスー 615 kcal　1.80 g	2 黒パン 牛乳 白菜の豆乳クリーム煮 大根サラダ 609 kcal　2.33 g	3 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き のりわさびあえ 打ち豆汁 627 kcal　1.94 g	4 ボロネーゼ 牛乳 フライドチキン ブロッコリーのサラダ みかんゼリー 600 kcal　1.90 g
7 ソースかつ丼 （ごはん　ソースかつ） 牛乳 キャベツのサラダ 豆腐と白菜のみそ汁 629 kcal　2.15 g	8 水戸市いっせい防災訓練 ギュッと！おにぎりの日 	9 MITOごはん はちみつパン 牛乳 みとちゃんポークコロッケ オニオンドレッシングサラダ 冬野菜と肉団子のスープ 657 kcal　2.74 g	10 寿特製カレーライス （麦ごはん　寿特製カレー） 牛乳 こんにゃくサラダ 671 kcal　1.88 g	11 建国記念の日
14 ごはん 牛乳 韓国風揚げどり（1人2こ） 三色あえ セロリとツナのかきたまスープ 我が家のおすすめ料理 651 kcal　1.94 g	15 ごはん 牛乳 厚揚げ入りキムチ煮 生姜あえ 601 kcal　2.11 g	16 キャラメル揚げパン 牛乳 ポテトとツナのソテー 春雨入りワンタンスープ 602 kcal　2.43 g	17 ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き にらともやしのあえもの すまし汁 649 kcal　2.03 g	18 ミルクパン 牛乳 ミートボールのトマトソースがけ キャベツと玉ねぎのサラダ コンソメスープ 619 kcal　2.50 g
21 MITOごはん ごはん 牛乳 納豆 大根のそぼろ煮 こまつなの土佐あえ 633 kcal　1.53 g	22 ごはん 牛乳 めばる竜田揚げ マヨじょうゆあえ 実だくさん汁 635 kcal　1.69 g	23 	24 水戸ホーリーホック応援献立 ごはん 牛乳 かき揚げ おひたし ホーリーけんちん 663 kcal　2.14 g	25 ねぎ塩焼きそばパン （コッペパン　ねぎ塩焼きそば） 牛乳 チキンとブロッコリーのサラダ ヨーグルト 673 kcal　2.36 g
28 MITOごはん ごはん 牛乳 みとちゃんごぼうメンチカツ キャベツのごま酢あえ 豆乳みそ汁 657 kcal　1.90 g				

2月の平均栄養量

			〈基準値〉
エネルギー	634	kcal	〈650kcal〉
たんぱく質	23.5	g	〈26.0g〉
脂質	20.4	g	〈18.0g〉
食塩	2.08	g	〈2.00g〉

今月の旬の食材

はくさい　にんじん　ねぎ

＊ 献立の下段の数字は中学年（3･4年）のエネルギー（kcal）・食塩（g）です。　＊ 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
＊ 詳しい材料表は裏面をご覧ください。

作ってみよう！給食メニュー

ねぎ塩焼きそば

★材料（４人分）

- 蒸し中華めん　4玉（約600g）
- にんにく　5g
- しょうが　5g
- にんじん　80g
- たまねぎ　1個
- キャベツ　3枚
- 長ねぎ　1本
- もやし　200g
- しいたけ　1こ
- 豚こま肉　120g
- サラダ油　適量
- 中華だし　大さじ1
- しょうゆ　小さじ2
- 塩　小さじ1/2
- こしょう　少々
- ごま油　大さじ1/2

※　給食ではパンと一緒に出すため，記載量の半分の量で提供しています。

★作り方

① しょうが，にんにくはみじん切り，にんじんはせん切り，玉ねぎはくし形切り，キャベツはざく切り，長ねぎはななめ切り，しいたけはうす切りにする。
② フライパンでサラダ油を熱し、にんにくとしょうがを炒め，香りが出たら豚こま肉，野菜を加えて炒める。
③ 調味料を加える。
④ 中華めんを加えて炒める。
⑤ ごま油を回し入れて香りを付ける。