

令和6年 2月 予定献立表

今日の栄養価 エネルギー:690kcal たんぱく質:32.2g 脂質:21.0g カルシウム:500mg 鉄:3.3mg

高岡市立福岡小学校

日 よび 曜日	きょうじ 行事	しほく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶくしょく 副食	おも、しよくざい 主な食材									
					ちくにく 血や肉のもとになる赤の食品			ねつちから 熱や力のもとになる黄の食品			かろひ 体の調子を整える緑の食品			
1 もく 木	きょうどしほく 郷土食 献立	ごはん		ふくらぎの照り焼き ほうれん草としめじのごまみそ 大根のそぼろ煮	ちくにく 牛乳 鶏肉	あか ふくらぎ みそ	きん ごはん ごま 砂糖 ごま ごま ごま	かろひ 生姜 ほうれん草 大根 人参 きん 玉ねぎ いんげん	きん 生姜 ほうれん草 大根 人参 きん 玉ねぎ いんげん	かろひ 生姜 ほうれん草 大根 人参 きん 玉ねぎ いんげん	かろひ 生姜 ほうれん草 大根 人参 きん 玉ねぎ いんげん	かろひ 生姜 ほうれん草 大根 人参 きん 玉ねぎ いんげん	かろひ 生姜 ほうれん草 大根 人参 きん 玉ねぎ いんげん	かろひ 生姜 ほうれん草 大根 人参 きん 玉ねぎ いんげん
2 きん 金	せつぶん 節分の白 献立	ちらし寿司		いわしの梅煮 キャバツの和え物 団子汁	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉	あか 油揚げ 鰯の梅煮 絹ごし豆腐 節分豆	きん すめし 砂糖 ごま 白玉団子 ごま	かろひ 干し椎茸 人参 大根 人参 きん 玉ねぎ いんげん						
5 げつ 月		ごはん		豚肉のジャンロー しそ和え 高岡野菜のあったか汁	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉	あか 油揚げ	きん ごはん 砂糖 里芋	かろひ 玉ねぎ ピーマン 生姜 きん 玉ねぎ いんげん						
6 か 火		ごはん		ミクスみそ豆 小松菜のコーン和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう 牛乳 大豆	あか 大豆 ひよこ豆 豚肉	きん ごはん でんぶん 油 砂糖 じゃがいも ごま	かろひ 小松菜 きん 玉ねぎ いんげん						
7 みづ 水		食パン		変わりミートローフ(乳)(卵) フルーツ和え ワンタンスープ スライスチーズ(乳)	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉	あか 絞豆腐 スライスチーズ	きん 食パン パン粉 砂糖 ワンタン	かろひ 玉ねぎ りんご 人参 生姜 きん 玉ねぎ いんげん						
8 もく 木		ごはん		高岡元氣クロック(乳) ビーフソテー わかめのスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉	あか 高岡元氣クロック ベーコン 絹ごし豆腐	きん ごはん 油 ピーフン ごま油	かろひ きん 玉ねぎ いんげん						
9 きん 金	にほん 日本産の白 献立	ごはん		北前船の黄金焼き(卵) 昆布ロード和え 港町の荒波汁	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉	あか 鮭 刻み昆布	きん ごはん マヨネーズ 小麦粉 春雨	かろひ コーン ブロッコリー 人参 生姜 きん 玉ねぎ いんげん						
13 か 火		ごはん		ししゃもフリッター 小松菜のナムル 八宝菜(卵)	ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃもフリッター	あか 豚肉	きん ごはん 油 ごま油 砂糖 でんぶん	かろひ 小松菜 人参 白菜 きん 玉ねぎ いんげん						
14 みづ 水		米粉入りパン		オムレツ(卵) ごまごまサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう 牛乳 大豆	あか オムレツ ベーコン	きん 米粉入りパン 油 砂糖 ごま じゃがいも オリーブオイル	かろひ きん 玉ねぎ いんげん						
15 もく 木		麦ごはん		ウインナー ブロッコリーサラダ カレーライス(乳)	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉	あか ウインナー	きん 麦ごはん じゃがいも 油 砂糖 カレー	かろひ 玉ねぎ 人参 生姜 きん 玉ねぎ いんげん						
16 きん 金		減量ごはん		鯖のねぎ味噌焼き 即席漬け わかめうどん ヨーグルト(乳)	ぎゅうにゅう 牛乳 油揚げ	あか さわら みそ わかめ ヨーグルト	きん 減量ごはん ごま油 ごま 干しうどん	かろひ ねぎ 白菜 人参 生姜 きん 玉ねぎ いんげん						
19 げつ 月	たかおかしく 高岡食19并 献立	ごはん		えびシューマイ(卵・甲) 三色和え 高岡冬野菜のマーボー并 りんご	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉	あか 豚肉 絹ごし豆腐	きん ごはん 油 砂糖 ごま ごま ごま	かろひ にんにく 生姜 ねぎ 人参 大根 きん 玉ねぎ いんげん						
20 か 火		ごはん		揚げだし豆腐のごまだれ 生姜和え 大漁チゲ鍋 ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 揚げだし豆腐	あか 鮭	きん ごはん 油 砂糖 ごま でんぶん ぶどうゼリー	かろひ きん 玉ねぎ いんげん						
21 みづ 水		1/2コッパン		カップエッグ(卵) 白菜とパインのサラダ ソフト種のクリームソースかけ(乳)	ぎゅうにゅう 牛乳 たまご	あか ベーコン	きん 1/2コッパン 砂糖 油 ソフト種 マーガリン 小麦粉	かろひ 白菜 人参 生姜 きん 玉ねぎ いんげん						
22 か 火		ごはん		白身魚のタルタルソース焼き(卵) 豚肉と切大根のオイスター炒め キャバツのスープ 干しプルーン	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン	あか しいら 豚肉	きん ごはん マヨネーズ パン粉 ごま油 ごま	かろひ 玉ねぎ 人参 生姜 きん 玉ねぎ いんげん						
26 げつ 月		ごはん		高岡流お好み焼き「ととまる」 かぶの色とり すき焼き煮	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉	あか ととまる 青のり粉 焼き豆腐	きん ごはん じゃがいも ごま ごま ごま	かろひ かぶ 人参 生姜 きん 玉ねぎ いんげん						
27 か 火		ごはん		豚肉と大豆のケチャップ和え ゆで野菜 白菜スープ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	あか 豚肉 大豆	きん ごはん でんぶん 上新粉 油 砂糖 じゃがいも	かろひ 生姜 人参 大根 人参 きん 玉ねぎ いんげん						
28 みづ 水		食パン		魚のマリネ ジャーマンポテト(乳) 卵とコーンのスープ(卵)	ぎゅうにゅう 牛乳 たまご	あか 赤魚 ベーコン	きん 食パン でんぶん 油 砂糖 じゃがいも マーガリン	かろひ 赤ピーマン 人参 生姜 きん 玉ねぎ いんげん						
29 もく 木	ちがほ 地場産品 献立	ごはん		里芋ハンバーグ にんじんしりしり わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 油揚げ	あか 里芋ハンバーグ まぐろフレーク わかめ みそ	きん ごはん 油 カスタードプリン	かろひ 人参 人参 生姜 きん 玉ねぎ いんげん						

※毎月19日は食育の日です。高岡市では毎月19日頃に「高岡食19并」のメニューを出しています。

※下記の食品が含まれている場合は、献立の横に印をつけてあります。
 主な材料の欄とともにアレルギー除去の参考にご覧ください。
 卵・卵製品……(卵) 甲殻類……(甲) 乳製品……(乳)

今月の地場産物
 牛乳、米、キャバツ、里芋、人参、白菜、生椎茸、にんにく