



# 2月 きゅうしょくこんだてひょう



ひにち ようび	こんだて	おもなざいりょうとはたらき						エネルギー Kcal たんぱく質 g	脂質 g 食塩相当量 g
		あかのだべもの けつえき・きんにく・ほねにちる		きいろのだべもの エネルギーにちる		みどりのだべもの からだのちようしをどとのえる			
3 月	わかめごはん ほうれんそうとじゃこあえ いわしだんごじる ぶくまめ	ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ だいす わかめ	ぎゅうにゅう いわし たまご じゃこ	ごはん パンこ ごま	さとう でんぶん あぶら	ほうれんそう にんじん しょうが だいこん ごぼう	615 26.1	17.1 2.3
	せつぶん まめまめ給食								
4 火	むぎいりごはん おでん こまつなのふりかけ りんご	ぎゅうにゅう	たこ あげボール ウィンナー こんぶ	ちくわ ぎゅうにゅう はんぺん うすらたまご さくらえび	ごはん さとう ごまあぶら	むぎ ごま	にんじん こまつな だいこん りんご	668 27.3	19.0 2.7
5 水	くろパン しろみさかなのカレーグラタン コンソメスープ みかん	ぎゅうにゅう	たら ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	パン ごむぎこ	じゃがいも マーガリン	ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ みかん	637 27.3	22.4 2.7
6 木	ぶゆやさいのカレーライス ぎゅうにゅう ごまドレッシングサラダ ヨーグルト		とりにく ハム だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん ごむぎこ あぶら ごま	さといも はちみつ マーガリン	にんじん ごぼう たまねぎ しめじ しょうが キャベツ きゅうり	680 23.7	21.5 2.6
7 金	あげパン ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ ポトフ		たまご ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ウィンナー	パン さとう	じゃがいも あぶら	にんじん キャベツ	601 22.2	28.9 2.6
10 月	いりまめごはん ぎゅうにゅう ニギスのからあげ のっぺいじる		だいす ニギス とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	ごはん ごむぎこ あぶら	でんぶん さといも	にんじん ほうれんそう だいこん ねぎ	597 24.7	18.0 2.2
12 水	ナッツとじゃこのごはん ぎゅうにゅう ナムル ひよこまめのスープ		ハム ひよこまめ ベーコン	ぎゅうにゅう じゃこ とりにく	ごはん じゃがいも あぶら カシューナッツ	さとう ごまあぶら ごま	ピーマン たまねぎ かぶ	593 23.9	20.2 2.7
13 木	ちゅうかどん ぎゅうにゅう キムトックスープ フルーツあえ		ぶたにく いか うすらたまご	ぎゅうにゅう えび ぶたにく	ごはん ごまあぶら	トック でんぶん	チンゲンサイ にんじん はくさい たけのこ しいたけ しょうが ぶどう パイナップル ぶどうがじゅう	687 28.1	15.2 2.3
14 金	ぶゆやさいたっぷりうどん ぎゅうにゅう コロッケ チョコマフィン		ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	うどん ごむぎこ ミックスこ チョコレート	じゃがいも パンこ さとう あぶら マーガリン	にんじん ピーマン だいこん ねぎ たまねぎ	673 23.3	27.5 2.5
17 月	ピロシキ マカロニスープ ヨーグルトポンチ こぶくろアーモンド	ぎゅうにゅう	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	パン はるさめ マカロニ あぶら	ごむぎこ パンこ じゃがいも アーモンド	にんじん キャベツ みかん ぶどう	670 24.0	24.3 2.4
18 火	ごはん ごぼういりハンバーグ にびたし みそじる	ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう はなかつお	ごはん さとう じゃがいも	パンこ でんぶん あぶら	こまつな にんじん はくさい ねぎ	656 27.8	19.5 2.7
19 水	ソフトフランスパン さといものみそクリームシチュー パリパリサラダ せとか	ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	パン ごむぎこ あぶら	さといも ワンタンのかわ ごまあぶら	にんじん こまつな しめじ とうもろこし キャベツ せとか	617 23.8	22.2 2.9
20 木	にんじんチャーハン ぎゅうにゅう たらのカシューナッツあえ わかめスープ		ハム たら とうふ	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん さとう カシューナッツ	でんぶん ごまあぶら	にんじん こまつな ほうれんそう たけのこ しいたけ	614 29.4	20.8 2.9
21 金	スパゲッティミートソース ぎゅうにゅう えびフライ ツナポテト		ぶたにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう えび チーズ	スパゲッティ パンこ さとう マヨネーズ	ごむぎこ じゃがいも あぶら	にんじん しょうが セロリ	629 28.6	26.1 2.8
25 火	マーボーだいすどん ぎゅうにゅう いりことアーモンドのあまからあえ たまごこまつなのスープ		だいす とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう たまご いりこ	ごはん でんぶん ごまあぶら ごま	さとう あぶら アーモンド	にんじん こまつな きくらげ にんにく えのき	611 29.5	20.0 2.0
26 水	ぎんひらごはん ぶりのてりやき なめこじる デコボン	ぎゅうにゅう	ぶたにく ぶり	ぎゅうにゅう とうふ	ごはん さとう ごまあぶら	ごま あぶら	にんじん こまつな なめこ ねぎ デコボン	591 28.2	16.8 3.0
27 木	げんまいごはん すきやきに やさいのごまあえ なっとう	ぎゅうにゅう	ぶたにく やきとうふ	ぎゅうにゅう なっとう	ごはん さとう じゃがいも	げんまい あぶら ごま	にんじん キャベツ	657 28.5	22.4 2.1
28 金	ミルクパン こおりとうふのツナマヨやき はくさいスープ せとか	ぎゅうにゅう	こおりとうふ ツナ チーズ	ぎゅうにゅう ベーコン	パン バター	じゃがいも マヨネーズ	パセリ はくさい せとか	650 24.2	28.9 2.6

\*材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
\*栄養価は、中学年の量のものです。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
636	26.1	21.7	2.6