

2月のきゅうしょくこんだてひょう

日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもな働きと栄養素				栄養価(えいようか)							
			しゅよく 主 食	しゅさい 主 菜・副 菜	デザート	ねつ ちから 熱・力 のもと になる		ち にく ほね 血・肉・骨 をつくる		おも からだちようし との 主に体の調子を 整える		エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質	脂 質	カル シ ウ ム	鉄	塩 分
						たん ぱく 質	し じ つ 脂 質	たん ば く 質	む き し つ 無 機 質	ビ タ ミ ン							
色 の こ い や い 野 菜	そ の た の や い 野 菜 く だ も の 果 物 ・ き の こ	kcal	g	g	mg	mg	g										
3	月	○	てま 手 巻 き 寿 司	いわし かり かり フライ さつ ま 汁	ふく ま め 福 豆	こめ さ とう ま い も こんに やく	ごま あ ぶ ら	たまご たい ず な つ う ぶ た に く と う ふ	ぎ ゆう に ゆう の り こ い わ し	にん じ ん こ ま つ な	き ゆう り ご ぼ う だ い こ ん ね ぎ	687	27.7	21.4	443	3.9	1.8
4	火	○	な 菜 の 花 ご 飯	さわ らの ゆ ず み ぞ 焼 き ご ま 和 え 沢 煮 椀	いち ご	こめ む ぎ さ とう	あ ぶ ら ご ま	たまご さ わ ら ぶ た に く	ぎ ゆう に ゆう	こ ま つ な にん じ ん き ぬ さ や ビ ー マ ン	ゆ ず キャ ベ ツ も や し ご ぼ う た け の こ ほ し しい た け ね ぎ いち ご	626	28.3	20.5	338	2.6	2.8
5	水	○	ト マ ト ス パ ゲ ティ ー	ひ じ き と キャ ベ ツ の サ ラ ダ	★手 作 り ス イ ー ト ポ テ ト	ス パ ゲ ッ ティ ー さ とう さ つ ま い も	あ ぶ ら ご ま バ ター	い か と り に く ハ ム た ま ご	ぎ ゆう に ゆう こ な チ ー ズ ひ じ き な ま ク リ ー ム	にん じ ん ビ ー マ ン ト マ ト	た ま ね ぎ マ ッ シ ュ ル ー ム し ょう が に ん に く キャ ベ ツ	631	24.7	18.7	344	3.1	2.4
6	木	○	ご 飯	たら の カ シ ー ナ ツ ツ 炒 め に ら 玉 汁	ス イ ー ト ス プ リ ン グ	こめ む ぎ で ん ぶ ん さ とう じゃ が い も	あ ぶ ら カ シ ー ナ ツ ご ま あ ぶ ら	た ら な る と ぶ た に く た ま ご と う ふ	ぎ ゆう に ゆう	にん じ ん パ プ リ カ ビ ー マ ン に ら	ほ し しい た け の こ ね ぎ し ょう が ス イ ー ト ス プ リ ン グ	620	25.9	19.8	289	1.9	2.0
7	金	○	う め 梅 ち り め ん ご 飯	お で ん れ ん こ ん サ ラ ダ	りん ご	こめ む ぎ さ とう じゃ が い も こんに やく	ご ま マ ヨ ネ ー ズ	あ げ ポ ー ル な ま あ げ ハ ム さ つ ま あ げ ち く わ が ん も う ず ら た ま ご	ぎ ゆう に ゆう こ ん ぶ チ リ メン ジ ャ コ	にん じ ん	だ い こ ん れ ん こ ん き ゆう り キャ ベ ツ りん ご	649	25.2	21.7	406	3.0	2.6
10	月	○	は し の 日 と り 鶏 ご ぼ う ご 飯	あ げ だ し 豆腐 じゃ が い も 団 子 汁 こ ぎ な 小 魚 ナ ツ ツ	ヨー グ ルト レ ー ズ ン	こめ む ぎ さ とう じゃ が い も で ん ぶ ん さ い も	あ ぶ ら ア ー モ ン ド	と り に く あ ぶ ら あ げ と う ふ か つ お ぶ し ぶ た に く	ぎ ゆう に ゆう か え り に ほ し	にん じ ん さ や い ん げ ん ぼ ん の う ね ぎ こ ま つ な	ほ し しい た け ご ぼ う は く さい だ い こ ん ね ぎ た ま ね ぎ な め こ レ ー ズ ン	655	23.3	21.5	388	2.4	2.1
12	水	○	★セ ル フ ハ ン バ ー ガ ー	こ 粉 ふ き い も キャ ベ ツ と ベ ー コ ン の ス ー プ	ラ フ ラ ン ス ゼ リ ー	パン パン こ じゃ が い も ゼ リ ー	あ ぶ ら	ぎ ゆう に く ぶ た に く と う ふ た ま ご ベ ー コ ン し ろ い ん げ ん	ぎ ゆう に ゆう あ お の り	にん じ ん こ ま つ な	た ま ね ぎ キャ ベ ツ	651	30.2	20.3	339	4.0	2.8
13	木	○	キ ム チ チャ ー ハ ン	ポ テ ト 春 巻 き 青 梗 菜 と 豆 腐 の ス ー プ	ぼ ん か ん	こめ む ぎ は る ま き の か わ じゃ が い も こ む ぎ こ	ご ま あ ぶ ら あ ぶ ら ご ま	ぶ た に く た ま ご な る と ベ ー コ ン と り に く と う ふ	ぎ ゆう に ゆう チ ー ズ	にん じ ん ビ ー マ ン チ ン ゲ ン サイ	に ん に く し ょう が ね ぎ キ ム チ え の き ぼ ん か ん	643	25.2	20.0	357	2.2	2.1
14	金	○	ター メ リ ック ライ ス	チ リ コ ン カ ー ネ カ レ ー 風 味 ご ま ド レ サ ラ ダ	チョコ プ リ ン	こめ む ぎ こ む ぎ こ さ とう チョコ プ リ ン	バ ター あ ぶ ら ご ま ご ま あ ぶ ら	だ い ず ぶ た に く ウ イ ン ナ ー	ぎ ゆう に ゆう こ な チ ー ズ	にん じ ん	た ま ね ぎ し ょう が に ん に く も や し キャ ベ ツ き ゆう り	698	24.8	25.5	372	3.6	1.6
17	月	○	あ び ご 産 野 菜 の 日 ご 飯	さ ば の 豆 板 焼 き の り と え 豚 汁	き な 粉 ナ ツ ツ	こめ む ぎ さ とう じゃ が い も こんに やく	あ ぶ ら カ シ ー ナ ツ	さ ば と う ふ か つ お ぶ し ぶ た に く き な こ	ぎ ゆう に ゆう の り	こ ま つ な にん じ ん ほ う れ ん そ う	ね ぎ に ん に く し ょう が キャ ベ ツ も や し コ ー ン ご ぼ う だ い こ ん ほ し しい た け	684	31.8	23.0	356	3.9	1.7
18	火	○	★コ コ ア あ げ ぱ ん	手 作 り ワ ン タ ン ス ー プ 和 風 サ ラ ダ こ ぎ な 小 魚 ナ ツ ツ	は る か	パン さ とう ワ ん た ん の か わ	あ ぶ ら ご ま あ ぶ ら ご ま カ シ ー ナ ツ	ぶ た に く な る と か に か ま	ぎ ゆう に ゆう か え り に ほ し	にん じ ん チ ン ゲ ン サイ	ね ぎ し ょう が は く さい た け の こ キャ ベ ツ き ゆう り も や し は る か	636	25.7	24.0	437	2.3	2.5
19	水	○	あ び ご 産 野 菜 の 日 ご 飯	手 作 り ツ ナ ふ り か け 三 色 豆 の 卵 焼 き お 講 汁	で こ ぼ ん	こめ む ぎ さ とう じゃ が い も こんに やく	ご ま あ ぶ ら	ツ ナ た ま ご レ ッ ド キ ト ニ ー え ん ど う ま め ベ ー コ ン あ ぶ ら あ げ	ぎ ゆう に ゆう	にん じ ん ほ う れ ん そ う こ ま つ な	た ま ね ぎ だ い こ ん ね ぎ で こ ぼ ん	633	25.7	20.5	370	3.3	2.2
20	木	○	ご 飯	し しゃ も の パ リ パ リ あ げ 油 揚 げ と 野 菜 の 和 え 物 の っ べ い 汁	は る み	こめ む ぎ こんに やく で ん ぶ ん ぎ ょう ざ の か わ さ とう じゃ が い も	あ ぶ ら ご ま	あ ぶ ら あ げ と り に く と う ふ	ぎ ゆう に ゆう し しゃ も	こ ま つ な にん じ ん	キャ ベ ツ も や し だ い こ ん ご ぼ う ほ し しい た け は る み	621	27.2	17.0	466	2.5	1.9
21	金	○	★カ ツ カ レ ー ライ ス	ふ く し ん 漬 け コ ー ン サ ラ ダ	清 見 オ レ ン ジ	こめ む ぎ じゃ が い も こ む ぎ こ さ とう	あ ぶ ら バ ター	ハ ム ぶ た に く	ぎ ゆう に ゆう こ な チ ー ズ	にん じ ん	た ま ね ぎ し ょう が に ん に く り ん ご キャ ベ ツ コ ー ン き ゆう り レ モ ン オ レ ン ジ	677	22.7	19.4	292	1.9	2.7
25	火	○	ご 飯	さ け の バ ター 醬 油 焼 き ひ じ き の 五 目 煮 か ぶ の み そ 汁	ぼ ん か ん	こめ む ぎ こんに やく さ とう さ い も	バ ター あ ぶ ら	さ け と う ふ だ い ず と り に く あ ぶ ら あ げ	ぎ ゆう に ゆう ひ じ き わ か め	にん じ ん こ ま つ な	ご ぼ う た け の こ か ぶ え の き た け ね ぎ ぼ ん か ん	616	30.7	16.8	367	4.0	2.0
26	水	○	ター メ リ ック ライ ス	え び ク リ ー ム ソ ー ス し め じ の サ ラ ダ	ひ と く ち ぶ ど う ゼ リ ー	こめ む ぎ こ む ぎ こ ゼ リ ー	バ ター あ ぶ ら	え び あ さ り ベ ー コ ン と り に く し ろ は な ま め と う に ゆう	ぎ ゆう に ゆう な ま ク リ ー ム	にん じ ん バ セ リ	た ま ね ぎ マ ッ シ ュ ル ー ム し め じ き ゆう り キャ ベ ツ レ モ ン	609	22.7	19.7	320	4.8	1.7
27	木	○	★鶏 の か ら あ げ 胚 芽 ロ ー ル	も や し の カ レ ー サ ラ ダ 野 菜 ス ー プ	オ レ ン ジ	パン さ とう じゃ が い も	あ ぶ ら	と り に く ハ ム ベ ー コ ン ぶ た に く	ぎ ゆう に ゆう	にん じ ん こ ま つ な	も や し き ゆう り キャ ベ ツ た ま ね ぎ オ レ ン ジ	658	31.1	25.6	300	2.2	2.9
28	金	○	ご 飯	ホ キ の ゆ か り パン 粉 焼 き じゃ が い も の き ん び ら けん ち ん 汁	は る か	こめ む ぎ パン こ さ とう じゃ が い も さ い も こんに やく	マ ヨ ネ ー ズ あ ぶ ら ご ま あ ぶ ら ご ま	ホ キ ぶ た に く と う ふ	ぎ ゆう に ゆう こ な チ ー ズ	にん じ ん さ や い ん げ ん こ ま つ な	ご ぼ う だ い こ ん ね ぎ は る か	638	26.0	18.3	331	1.8	2.5

* 食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

3学期は11月の残菜0月間に1ヶ月残菜0を達成したクラスのリクエストメニューを実施します。
★印のメニューがリクエストメニューです。お楽しみに！

今月の平均	646	26.6 16%	20.8 29%	362	3.0	2.2
文部科学省基準 (中学年)	650	エネルギー の13~20%	エネルギー の20~30%	350	3.0	2.0

