

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 ふくさい 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 たんぱく 質 | しじ 脂 質 | たんぱく たんぱく 質 | むきし 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 野 菜 ・ き の こ | 色 の こ い や い 野 菜 | そ の た の や い 野 菜 く だ も の 野 菜 ・ き の こ | 色 の こ い や い 野 菜 | そ の た の や い 野 菜 く だ も の 野 菜 ・ き の こ | 色 の こ い や い 野 菜 | そ の た の や い 野 菜 く だ も の 野 菜 ・ き の こ | 色 の こ い や い 野 菜 | そ の た の や い 野 菜 く だ も の 野 菜 ・ き の こ | kcal | g | g | mg | mg | g | | |
| 3 | 月 | ○ | 手巻き寿司 | いわしかりかりフライ さつまい | 福豆 | こめ さとう さつまいも こんにやく | ごま あぶら | たまご たい ず なたとう ぶたにく とうふ | ぎゅうにゆう のり こいわし | にんじん こまつな | きゅうり ごぼう だいこん ねぎ | 687 | 27.7 | 21.4 | 443 | 3.9 | 1.8 |
| 4 | 火 | ○ | 菜の花ご飯 | さわらのゆずみそ焼き 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 | ぎゅうにゆう | こまつな にんじん きぬさや ピーマン | 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 | ★手作りの スイート ポテト | スパゲッティ 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 | ぎゅうにゆう こなチーズ ひじき なまクリーム | にんじん ピーマン 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 | 鱈のカシューナッツ炒め にら玉汁 | スイーツ スプリング | こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも | あぶら カシューナッツ ごまあぶら | たら なんと ぶたにく たまご とうふ | ぎゅうにゆう | にんじん パプリカ ピーマン にら | ほししいたけ 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 | ○ | 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 | ぎゅうにゆう こんぶ チリメンジャコ | にんじん | だいこん れんこん きゅうり キャベツ りんご | 649 | 25.2 | 21.7 | 406 | 3.0 | 2.6 |
| 10 | 月 | ○ | はしの日 鶏ごぼうご飯 | 揚げ出し豆腐 じゃがいも団子汁 小魚ナッツ | 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 さといも | あぶら アーモンド | とり あぶらあげ とうふ かつおぶし ぶたにく | ぎゅうにゆう 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 ほうさい 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 | 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 | ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご ベーコン しろいんげん | ぎゅうにゆう 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 なんと ベーコン とりにく とうふ | ぎゅうにゆう チーズ | にんじん ピーマン 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 | だいち ぶたにく ウインナー | ぎゅうにゆう 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 きゅうり | 698 | 24.8 | 25.5 | 372 | 3.6 | 1.6 |
| 17 | 月 | ○ | あびご産野菜の日 ご飯 | さばの豆板醤焼き のり和え 豚汁 | きな粉ナッツ | こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく | あぶら カシューナッツ | さば とうふ かつおぶし ぶたにく きなこ | ぎゅうにゆう 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 揚げパン | 手作りワントンスープ 和風サラダ 小魚ナッツ | はるか | パン さとう ワントんのか わ | あぶら ごまあぶら ごま カシューナッツ | ぶたにく なんと かにかま | ぎゅうにゆう かえりにほし | にんじん チンゲンサイ | ねぎ しょうが ほうさい たけのこ キャベツ きゅうり 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 | ぎゅうにゆう | 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揚げ 油揚げと野菜の和え物 のっぺい汁 | 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 | ぎゅうにゆう 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 | 福神漬け 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 | ぎゅうにゆう 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 きゅうり レモン オレンジ | 677 | 22.7 | 19.4 | 292 | 1.9 | 2.7 |
| 25 | 火 | ○ | ご飯 | さけのバター醤油焼き 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 さといも | バター あぶら | さけ とうふ だいち とりにく あぶらあげ | ぎゅうにゆう 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 | ひとつち 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 | ぎゅうにゆう なまクリーム | にんじん パセリ | たまねぎ マッシュルーム しめじ きゅうり 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 ハム ベーコン ぶたにく | ぎゅうにゆう | にんじん こまつな | もやし きゅうり 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 じゃがいものきんぴら けんちん汁 | はるか | こめ むぎ パンこ さとう じゃがいも さといも 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 | ぎゅうにゆう 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 |

