



# 2月のきゅうしよくこんだてひょう



日	よ	牛	こんだてめい		おもな食材とそのはたらき						栄養価(えいようか)						
			しゅしよく 主食	おかず(主菜・副菜) *デザート	ちにくほね 血・肉・骨をつくる		からだちよし 体の調子を整える		ねつちから 熱・力のもとになる		エネルギー キール	たん 白 質	脂 質	シカ フル ム	鉄 たん ぱく	塩 分	
					たんぱく しつ	ミネ ラル カリウム	カロテン	ビタミンC	たんすい かぶつ	しぼう							kcal
1	水	○	鶏菜のデー ごはん	豆腐の中華煮 ひじきとツナのサラダ *きんかん	たんぱく しつ	ミネ ラル カリウム	カロテン	ビタミンC	たんすい かぶつ	しぼう	633	27.7	18.6	417	3.7	2.5	きんかんはかわにあまみがあります
2	木	○	ココア揚げパン	手作りワタス・P わかめとがらの和え物 *バナナ	たんぱく しつ	ミネ ラル カリウム	カロテン	ビタミンC	たんすい かぶつ	しぼう	619	21.9	19.5	397	2.6	3.2	ひさしぶりのあげパンです
3	金	○	節分献立 ごはん	いわしの旨み干し 落花生和え 芋団子汁 福豆 *ぼんかん	たんぱく しつ	ミネ ラル カリウム	カロテン	ビタミンC	たんすい かぶつ	しぼう	658	27.0	18.0	417	3.3	2.0	2月3日の節分献立です
6	月	○	タンメン	豆腐とわかめのサラダ さつま芋の重ね煮 ミックスナッツ 型抜きチーズ	たんぱく しつ	ミネ ラル カリウム	カロテン	ビタミンC	たんすい かぶつ	しぼう	607	25.2	24.9	470	2.1	3.7	さつま芋とりんごの甘い煮物です
7	火	○	ごはん	鶏肉の南蛮煮 納豆 おかか和え *いよかん	たんぱく しつ	ミネ ラル カリウム	カロテン	ビタミンC	たんすい かぶつ	しぼう	645	26.0	16.8	368	3.7	2.5	旬の果物のいよかんです
8	水	○	鶏菜のデー ごはん	イカとカシューナッツ炒め 五目中華スープ カレー豆	たんぱく しつ	ミネ ラル カリウム	カロテン	ビタミンC	たんすい かぶつ	しぼう	652	26.2	21.6	293	2.4	2.4	かりかりに揚げた大豆にカレー粉であじつけました
9	木	○	パンフキンパン	鮭ポテトグラタン れんこんサラダ 水菜のハリハリスープ *キウイフルーツ	たんぱく しつ	ミネ ラル カリウム	カロテン	ビタミンC	たんすい かぶつ	しぼう	668	28.5	23.9	455	3.3	3.1	米粉を使ったグラタンです
10	金	○	茶飯	おでん 切干大根のキムチナムル *うざぎまんじゅう	たんぱく しつ	ミネ ラル カリウム	カロテン	ビタミンC	たんすい かぶつ	しぼう	733	26.4	20.5	383	3.0	3.3	寒い冬にピッタリのおでん献立です
13	月	○	ごはん	さんまの甘露煮 キャベツの梅かつお和え 根菜のみそ汁 *いちご	たんぱく しつ	ミネ ラル カリウム	カロテン	ビタミンC	たんすい かぶつ	しぼう	650	25.3	22.8	324	2.6	2.8	根の野菜は食物せんいがたっぷりです
14	火	○	ツナの トマトスパゲティ	コーンスープ 炒り大豆 *手作りブラウニー	たんぱく しつ	ミネ ラル カリウム	カロテン	ビタミンC	たんすい かぶつ	しぼう	774	29.4	28.6	401	3.4	3.3	給食室で作るチョコケーキです
15	水	○	鶏菜のデー ピビンバ	大根の中華煮 *いよかん	たんぱく しつ	ミネ ラル カリウム	カロテン	ビタミンC	たんすい かぶつ	しぼう	628	23.2	19.8	349	2.6	2.2	人気メニューのピビンバです
16	木	○	かみかみ献立 藤ごはん	イカのかりん揚げ じゃが芋の煮転がし 沢煮椀 ミルメークいちご *はるか	たんぱく しつ	ミネ ラル カリウム	カロテン	ビタミンC	たんすい かぶつ	しぼう	629	25.3	15.6	326	2.8	2.7	藤色の黒大豆を使ったごはんです
17	金	○	ごはん	肉豆腐 わかめとツナの和え物 *りんご	たんぱく しつ	ミネ ラル カリウム	カロテン	ビタミンC	たんすい かぶつ	しぼう	630	26.9	20.3	421	2.8	1.9	ごはんに合う肉豆腐です
20	月	○	ごはん	ししゃものゴマ焼き じゃが芋のそぼろ煮 庄内麩和え	たんぱく しつ	ミネ ラル カリウム	カロテン	ビタミンC	たんすい かぶつ	しぼう	725	29.0	22.2	583	4.0	2.3	庄内麩は板の形をしたおふです
21	火	○	しめじごはん	擬製豆腐 ゆかり漬け さつま芋汁 ヨーグルトレーズン	たんぱく しつ	ミネ ラル カリウム	カロテン	ビタミンC	たんすい かぶつ	しぼう	646	25.2	20.7	410	2.8	3.3	しめじのうまみたっぷりの炊き込みごはんです
22	水	○	鶏菜のデー カレーライス	ビーンズサラダ *きんかん	たんぱく しつ	ミネ ラル カリウム	カロテン	ビタミンC	たんすい かぶつ	しぼう	689	23.2	21.7	349	1.9	2.0	三種類の豆の入ったサラダです
23	木	○	キムチチャーハン	五目パオズ チンゲンサイと卵のスープ *バナナ	たんぱく しつ	ミネ ラル カリウム	カロテン	ビタミンC	たんすい かぶつ	しぼう	604	25.0	17.7	407	4.0	2.8	ピリ辛のキムチチャーハンです
24	金	○	ごぼう トースト	ポークビーンズ 野菜炒め *いちご	たんぱく しつ	ミネ ラル カリウム	カロテン	ビタミンC	たんすい かぶつ	しぼう	710	30.6	23.2	399	3.0	3.5	ごぼうサラダをのせたトーストです
27	月	○	肉野菜丼	みぞれ汁 あおのり大豆 *でこぼん	たんぱく しつ	ミネ ラル カリウム	カロテン	ビタミンC	たんすい かぶつ	しぼう	612	26.5	16.6	317	2.6	2.3	みぞれ汁は大根おろしの入った汁ものです
28	火	○	えびピラフ	ソイナゲット マカロニスープ *麦芽ゼリー	たんぱく しつ	ミネ ラル カリウム	カロテン	ビタミンC	たんすい かぶつ	しぼう	648	26.5	19.7	390	2.2	2.8	大豆の入ったナゲットです
29	水	○	鶏菜のデー 梅ちりめんごはん	鯖の文化干し 金時豆の甘煮 *さくらんぼ	たんぱく しつ	ミネ ラル カリウム	カロテン	ビタミンC	たんすい かぶつ	しぼう	685	25.9	25.0	398	4.4	2.5	梅のさっぱりしたごはんです

\* 食材入荷の都合等により献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

\* 給食のごはんは、全て我孫子市内で作られたお米を使用しています。

今月の平均栄養価 659 26.2 20.8 394 3.0 2.7

文部科学省基準 660 20 18 350 3.0 2.5  
栄養価(中学生) ~22 未満