



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	たんぱく質	脂質	シカルウム	鉄	塩分
					たんぱくしつ	ミネラル	カロテン	ビタミンC	たんすいかぶつ	しばう	kcal	g	g	mg	mg	g
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 小魚ナッツ *きんかん	とうふ えびとりにく うずらたまご ツナ	ぎゅうにゅうひじきにほし	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししたえながねぎ にんにくしょうが きゅうり もやし きんかん	こめ むぎさとう かつくり	サラダゆ ごまあぶらごま アーモンド	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 小魚ナッツ *バナナ	ふたにく なるたかにかまほこ	ぎゅうにゅうだっしふんにゆるわかめにほし	にんじん チンゲンサイ	ながねぎ もやしほししたえ キャベツ きゅうり バナナ レモン	コッパン さとう ワタンのかわかたくり	サラダゆ ごまあぶらごま アーモンド	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 いわしの旨み干し 落花生和え 芋団子汁 福豆 *ぼんかん	いわし とり にく だいたい	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ほうれんそう	キャベツ もやしほししたえ だいこん ごぼう ながねぎ ぼんかん	こめ むぎさとう じゃがいも かつくり さつまいも	らっかせい	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	ふたにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅうわかめ チーズ	にんじん みずな	キャベツ もやしコーン ながねぎほししたえ にんにくしょうが きゅうり りんご レモン	ちゅうかめん さとう さつまいも	サラダゆ ごまあぶらごま シューナッツ バター くるみ アーモンド	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	なつとう とり にく なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅうちりめん じゃこ	にんじん さやいんげん ごまつな	ごぼう たけのこ もやし ほししたえ いよかん	こめ むぎさとう じゃがいも こんにやく さとう	サラダゆ ごま	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	いか とり にく うずらたまご だいたい	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ たけのこ ほししたえ しょうが にんにく ザーサイ	こめ むぎさとう じゃがいも かつくり こはるさめ	カシューナッツ サラダゆ	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	さけ ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう とうふ	ぎゅうにゅうクリーム チーズ わかめ	ほうれんそう みずな にんじん	たまねぎ れんこん きりほししたえ だいこん もやし キウイフルーツ	パンフキンパン じゃがいも こめこ パンこ さとう	サラダゆ ごま	668	28.5	23.9	455	3.3	3.1	
米粉を使ったグラタンです																
10	金	○	おでん 切干大根のキムチナムル *うざぎまんじゅう	さつまあげ いわし だんご はんぺん ちりめん もどき うずらたまご ハム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	だいこん きりほししたえ だいこん キャベツ きゅうり	こめ むぎさとう じゃがいも こんにやく さとう こむぎこ	ごまあぶらごま	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	さんま かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが ながねぎ キャベツ きゅうり もやし うめほし だいこん ごぼう いちご	こめ むぎさとう こんにやく	ごま ごまあぶら	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 トマトスバゲティ 炒り大豆 *手作りブラウニー	ベーコン ツナ とうにゅう たまご だいたい	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	にんじん フロコリー トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく コーン	スバゲティ じゃがいも こめこ こむぎ	サラダゆ パター ごま アーモンド くるみ	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	○	鶏菜のデーごはん 大根の中華煮 小魚 *いよかん	だいこん ちゅうか にく だいたい	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	ぜんまい ながねぎ しょうが だいごもやし きりほししたえ だいこん だいこん いよかん	こめ むぎさとう かつくり	ごまあぶらごま	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 ごは イカのかりん揚げ じゃが芋の煮転がし 沢煮 味噌 丸めく いちご *はるか	くらだいず いか けずり ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	しょうが ごぼう たけのこ ほししたえ だいこん ほししたえ ながねぎ はるか	こめ むぎさとう じゃがいも かつくり	サラダゆ	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 小魚ナッツ *りんご	にく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しゅんぎく	ほししたえ たまねぎ ながねぎ えのきたけ だいごもやし きゅうり りんご	こめ むぎさとう こんにやく さとう	サラダゆ ごまあぶらごま カシューナッツ	630	26.9	20.3	421	2.8	1.9	
ごはんには合う肉豆腐です																
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	とり にく けずり ぶし	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ ほししたえ ほししたえ	こめ むぎさとう じゃがいも さとう ふ	ごま サラダゆ	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	とり にく あげ とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ぼんとうねぎ ごまつな	しめじ ごぼう ほししたえ じゃがいも たまねぎ だいごもやし ながねぎ レーズン	こめ むぎさとう さつまいも こんにやく	サラダゆ	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	○	鶏菜のデーごはん カレーライス *きんかん	ぎゅうにゅう ツナ だいたい えんどう ひよこめ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん みずな	たまねぎ しょうが にんにくに りんご きゅうり きんかん	こめ むぎさとう じゃがいも こむぎ	サラダゆ パター ごま	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 小魚ナッツ *バナナ	ふたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ほししたえ ながねぎ しょうが にんにくに えのきたけ バナナ レモン	こめ むぎさとう かつくり	ごまあぶらごま カシューナッツ	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	ツナ だいたい ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	にんじん トマト フロコリー	ごぼう ながねぎ キャベツ たまねぎ にんにくに グリンピース もやし いちご	しゃくパン じゃがいも さとう	サラダゆ	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	ふたにく とりにく とうふ だいたい	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ しょうが りんご だいごもやし えのきたけ しめじ ながねぎ でこぼん	こめ むぎさとう かつくり	ごま サラダゆ	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	えび だいたい とりにく けずり ぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン ごまつな	たまねぎ コーン マッシュルーム にんにくに セロリ キャベツ	こめ むぎさとう かつくり マカロニ	バター サラダゆ	648	26.5	19.7	390	2.2	2.8	
大豆の入ったナゲットです																
29	水	○	鶏菜のデーごはん 鯖の文化干し 金時豆の甘煮 梅ちりめんごはん	さば 金時豆 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	えのきたけ しめじ なめこ だいごもやし ながねぎ	こめ むぎさとう こんにやく さとう さいいも かつくり	ごま	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。										今月の平均栄養価	659	26.2	20.8	394	3.0	2.7
* 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。										文部科学省基準 栄養価(中学生)	660	20 (13・28)	18 ~22	350	3.0	2.5 未満