

# 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			おもなしょくざいとほたらき					栄養価(えいようか)						
			しゅしょく 主食	しゅじい ふくさい 主菜・副菜	デザート	ち にく・ほね 血・肉・骨をつくる		おも からだのしよし との 主に体の調子を整える		なつ ちから 熱・力のもとになる		エ ネ ル ギ ー	た ん ぱ く 質	脂 質	カ ル シ ウ ム	鉄	塩 分
						たんぱく質	むきしつ 無機質	いろ 色のこい 野菜	その他の野菜 果物	たんずい 水分	しつ 脂質						
1	金	○	<b>節分献立・我孫子産野菜の日</b> てま ずし 手巻き寿司	いわしのカリカリフライ さつま汁	ふくまめ 福豆	たまご とうふ だいず なつとう ぶたにく	ぎゅうにゅう こいわし のり	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ きゅうり ごぼう	こめ さとう さつまいも こんにやく	ごま あぶら	689	27.8	21.2	427	3.6	2.0
4	月	○	<b>立春献立</b> な はな ほん 菜の花ご飯	さわら 鯖のゆずみそ焼き コーン入りおひたし	スイーツ スプリング	たまご さわ ら かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう きゅうり	にんじん さやえんどう ほうれんそう	もやし コーン ごぼう たけのこ ねぎ ほししいたけ スイートスプリング	こめ むぎ さとう	あぶら	619	28.6	19.5	292	2.3	2.9
5	火	○	マーボー丼	やさしい 野菜のナムル こぎかな 小魚ナッツ	いちご	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう かえりにぼし	にんじん こまつな にら	ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ いちご ほししいたけ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶらごま ごまあぶら アーモンド カシューナッツ	639	26.3	22.7	458	3.0	1.9
6	水	○	<b>あびこ産野菜の日</b> はん ご飯	じゃこ大豆 とろろ 鶏と野菜のごま煮 はくさい 白菜のみそ汁	グレープ フルーツ	だいず うずらたまご とり なまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう かえりにぼし	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう ねぎ えのき はくさい だいこん グレープフルーツ	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも でんぶん	あぶら ごま	664	27.5	20.4	468	3.9	1.9
7	木	○	しょうゆ ラーメン	だいず ツナと大豆のサラダ	スイーツポテト はるま 春巻き	ぶたにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん ちんげんさい	たまねぎ コーン ねぎ キャベツ きゅうり もやし にんにく しょうが	ちゅうかめん さとう さつまいも はるまきのかわ	あぶら バター	691	24.1	27.5	323	1.3	2.7
8	金	○	<b>あびこ産野菜の日</b> はん ご飯	あじのごまみそ焼き ひじきの五目煮 けんちん汁	きな粉ナッツ	あじ だいず ぶたにく とり とうふ きなこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たけのこ ごぼう ねぎ だいこん	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら カシューナッツ	681	33.5	21.6	357	4.1	2.1
12	火	○	シーフード ピラフ	ふう スペイン風オムレツ コーンスープ	ほんかん	いか えび たまご とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン マッシュルーム ほんかん	こめ むぎ じゃがいも こめこ	あぶら バター	665	27.1	20.1	335	2.4	3.0
13	水	○	とりそぼろご飯	あ 揚げだし豆腐のこあん こめ だんご 米粉団子汁	ひとくち みかんゼリー	とり たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな ばんのうねぎ	なめこ しめじ だいこん えのき たまねぎ ねぎ はくさい	こめ むぎ こめこ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	667	25.5	20.3	362	7.3	2.2
14	木	○	スパゲティー ミートソース	コーンサラダ	キャラメル ポテト	ぶたにく ぎゅうにく だいず ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト パセリ	キャベツ コーン きゅうり にんにく たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ さとう さつまいも はちみつ	あぶら バター カシューナッツ	703	23.9	26.1	320	2.9	2.1
15	金	○	<b>あびこ産野菜の日</b> はん ご飯	さばのトウバンジャン焼き のりかえ 豚汁	グレープ フルーツ	さば ぶたにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう 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 もやし キャベツ ごぼう だいこん コーン グレープフルーツ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	636	29.9	18.1	356	3.2	1.8
18	月	○	チンゲン菜と ハムのご飯	て 手づくりぎょうざ はるまき 春雨スープ	ヨーグルト	ハム ぶたにく なると	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな にんじん にら ちんげんさい	コーン キャベツ しょうが ねぎ もやし えのき たけのこ	こめ むぎ はるまき ぎょうざのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	622	23.7	15.5	413	5.8	2.4
19	火	○	はん ご飯	メルルーサのゆかりパン粉焼き みずな 水菜とじゃこのサラダ のっぺい汁	いよかん	メルルーサ とり あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう チリメンジャコ こなチーズ	みずな にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう いよかん ほししいたけ	こめ むぎ さとう パンこ こんにやく じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ	609	27.4	17.4	369	1.8	2.3
20	水	○	<b>あびこ産野菜の日</b> ビーフ カレーライス	ふくじんづ 福神漬 ごまドレサラダ	スイーツ スプリング	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ もやし きゅうり にんにく スイートスプリング	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら バター ごま ごまあぶら	653	21.2	21.3	310	1.8	2.3
21	木	○	こくとう 黒糖パン	とりのから揚げ ツナサラダ はくさい 白菜とベーコンのスープ	オレンジ	とり ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	コーン キャベツ きゅうり もやし はくさい オレンジ	パン じゃがいも	あぶら ごま	656	31.3	22.4	345	2.1	2.7
22	金	○	はん ご飯	ますのねぎみそ焼き き き 荳わかめの金平 せんべい汁	でこぼん	ます ぶたにく とり	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう ねぎ まいたけ はくさい でこぼん	こめ さとう むぎしらたき さいいも こんにやく せんべい	あぶら ごま	610	28.4	14.1	321	1.8	2.4
25	月	○	ちゅうかどん 中華丼	わかめスープ あお 青のり大豆	グレープ フルーツ	えび ぶたにく いか だいず うずらたまご ベーコン	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん ちんげんさい こまつな	たまねぎ ねぎ はくさい にんにく にんにく しょうが きくらげ コーン グレープフルーツ	こめ むぎ でんぶん	あぶら ごまあぶら	606	27.8	16.3	340	2.9	2.5
26	火	○	はん ご飯	ししゃものごま揚げ ブロッコリーとポテトのサラダ キャベツのみそ汁	はるか	ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	ブロッコリー にんじん こまつな	コーン キャベツ ねぎ はるか	こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	674	28.3	23.3	591	3.8	2.1
27	水	○	はいが 胚芽ロール	タンドリーチキン れんこんサラダ やさしい 野菜スープ	オレンジ	とり ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ れんこん オレンジ	パン じゃがいも	マヨネーズ ごま	604	30.2	19.1	342	2.6	2.5
28	木	○	<b>あびこ産野菜の日</b> はん ご飯	だいずい にく 大豆入り肉じゃが かぶのみそ汁	こくとう 黒糖ナッツ	ぶたにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ かぶ えのき	こめ むぎ じゃがいも くるぎとう しらたき	あぶら カシューナッツ	681	25.1	19.7	324	3.7	1.9

\* 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。



今月の平均

651 27.2  
16.7% 20.3  
28.1%

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% 371 3.2 2.3  
350 3.0 2.0