

2月のきゅうしょくこんだてひょう



我孫子市立並木小学校
平成27年1月30日

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)					
			主 食	主 菜・ 副 菜	デ ザ ー ト	血・肉・骨をつくる		体の調子を整える		熟・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	無機質	ビタミン		たんすいぶつ 炭水化物	しつ 脂質						
2月	○		あびこ産やさいの日 焼肉チャーハン	ごもくちゅうか 五目中華スープ	スイートポテト はるま 巻	ぶたにく たまご ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう なまクリーム	こまつな にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく ねぎ はくさい たけのこ えのき	こめ むぎ はるまきの かわ さつまいも さとう はるさめ	あぶら ごま バター ごまあぶら	661	21.0	19.6	312	1.8	2.3
3火	○		せつぶん献立・あびこ産やさいの日 手巻きすし	いわしごまフライ とろろ 豚汁	ふくまめ 福豆	たまご ツナ だいず ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう かつおのり	にんじん こまつな	きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう こんにやく じゃがいも	ごま あぶら マヨネーズ	658	26.0	23.4	385	3.3	2.3
4水	○		立春献立 菜の花ご飯	さわら 鯖のゆずみそ焼き さわらわん 沢煮椀	いよかん ゼリー	さわら ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん きぬさや	キャベツ きゅうり ごぼう たけのこ ねぎ ほししいたけ ゆず レモン	こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら	612	26.7	19.5	289	1.8	2.7
5木	○		あびこ産やさいの日 ご飯	てつく 手作り春菊ふりかけ だいずい 大豆入り肉じゃが はくさい 白菜のみそ汁	ぼんかん	ぶたにく だいず とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう チリメンジャコ	にんじん しゆんぎく いんげん こまつな	はくさい えのき ねぎ たまねぎ ぼんかん	こめ むぎ じゃがいも さとう しらたき	あぶら ごま	643	25.9	14.5	380	3.3	2.3
6金	○		ココア巻パン	ホワイトシチュー ツナサラダ	きよみ 清見 オレンジ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン もやし オレンジ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	バター ごま あぶら	673	24.8	25.2	383	2.3	2.6
9月	○		ご飯	とり こんさい 鶏と根菜のカミカミ和え むらくも汁	いちご	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	れんこん ごぼう えのき しょうが ねぎ いちご	こめ むぎ さとう ゼリー さといも でんぶん	あぶら ごま	611	24.2	17.3	304	2.0	1.8
10火	○		あびこ産やさいの日 ご飯 あじつ 味付けのり	さば かお 鯖の香り焼き わかめとツナの和えもの だいこん 大根のみそ汁	でこぼん	さば あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう こまつな	キャベツ だいこん えのき ねぎ たまねぎ でこぼん	こめ むぎ	あぶら マヨネーズ	622	27.3	22.5	324	2.9	2.7
12木	○		ぶた 豚キムチ丼	ほうれん草と卵のスープ こさか 小魚大豆	バナナ	ぶたにく たまご なると とうふ だいず	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ら ほうれんそう	もやし たまねぎ ねぎ しょうが にんにく パナナ	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	629	27.4	17.8	385	2.7	2.1
13金	○		あびこ産のやさい日 黒糖パン	マカロングラタン やさい 野菜スープ	サイダー フルーツポンチ	とりにく しろはなまめ ぶたにく ベーコン えび	ぎゅうにゅう こなチーズ	ほうれんそう こまつな パセリ	たまねぎ はくさい マッシュルーム パナナ パイン もも レモン	パン こむ ぎこ さとう ゼリー サイダー	あぶら バター	647	24.5	18.6	386	2.1	2.5
16月	○		シーフード カレーライス ふくしんづ 福神漬	とうふ 豆腐とひじきのサラダ	オレンジ	あさり えび はたて ハム とう ふ	ぎゅうにゅう こなチーズ ひじき	トマト にんじん	たまねぎ きゅうり しょうが にんにく オレンジ	こめ むぎ さとう こむぎこ さとう	バター ごま あぶら	625	24.7	16.5	373	3.8	2.5
17火	○		ご飯	ホキのきのこマヨネーズ焼き ひじきの五目煮 じゃがいものみそ汁	いちご	ホキ だいず とりにく あぶら あげ ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	しめじ えのき ごぼう たまねぎ ねぎ いちご	こめ むぎ さとう じゃ がいも こんに やく	マヨネーズ あぶら	623	27.9	18.2	351	3.5	2.5
18水	○		あびこ産やさいの日 ご飯	なつとう 納豆 ぶたにく なまめ 豚肉と生揚げの味噌炒め こさか のっぺい汁	いよかん	なつとう ぶたに く とりにく あぶ らあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんじん キャベツ ほししいたけ ねぎ ごぼう だいこん いよかん	こめ むぎ さとう さとい も こんに やく	あぶら	651	28.7	22.2	433	3.5	2.5
19木	○		ミルクココア セルフオムライス	ごまドレサラダ しめじ 白花豆のスープ		とりにく ハム ベーコン たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ なまクリーム	にんじん パセリ こまつな トマト	たまねぎ もやし グリーンピース キャベツ セロリ マッシュルーム きゅうり	こめ むぎ さとう じゃ がいも	ごまあぶら ごま	679	25.1	22.2	414	2.1	3.1
20金	○		ご飯	よしのに 吉野煮 かぶのみそ汁	ブルーベリー クレープ	とりにく いか うずらのたまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	ごぼう たけのこ かぶ ねぎ グレープフルーツ	こめ むぎ さとう さとい も クレー プ	あぶら	676	27.8	22.7	393	4.7	2.4
23月	○		えびピラフ	ししゃものごま揚げ わかめスープ	でこぼん	えび あさり ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ し しゃも	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ コーン もやし たまねぎ でこぼん	こめ むぎ こむぎこ で んぶん	ごま あぶら	645	27.6	23.9	545	5.2	3.1
24火	○		ほいが 胚芽ロール	シエパズパイ アルファベットスープ	いちご	ぶたにく だい ず ベーコン しろはなまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ こまつな トマト	コーン たまねぎ いちご	パン こむ ぎこ マカロ ニ じゃがい も	あぶら	640	27.1	18.5	351	2.6	3.0
25水	○		ターメリックライス	チリコンカーネ カカリポテトサラダ	きよみ 清見 オレンジ	だいず ぶたに く ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし オレンジ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも	あぶら	650	26.4	20.9	341	3.4	1.8
26木	○		マーボー丼	パンサンサー こさかな 小魚アーモンド	グレープ フルーツ	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん いら	ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり グレープフルーツ	こめ むぎ さとう	ごま アーモンド ごまあぶら	657	28.4	22.8	486	3.1	2.2
27金	○		みぞラーゼン	ひじきとキャベツのサラダ	キャラメル ポテト	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき なまクリーム	にんじん いら	もやし コーン キャベツ ねぎ にんにく しょうが	ちゅうかめ ん	あぶら ごま あぶら	646	22.4	26.3	354	3.0	2.5
今月の平均											645	26.1	20.6	378	3.0	2.5	
文部科学省基準 (中学年)											640	18 ~ 32	18 ~ 21	350	3.0	2.5 未満	

※仕入れの都合により、献立内容を変更させていただくことがあります
太字下線のメニューは11月の残菜0達成クラスと6年生のリクエスト料理です。