

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 からだちようし とどの 主に体の調子を整える		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	カル シ ウム	鉄	塩 分
						たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	ビタミン	炭水化物	脂質						
たんぱく質	むきしつ 無機質	色のこい 野菜	その他の野菜 果物	たんぱく質	脂質												
1	水	○	あびこ産野菜の田 ピビンバ	はくさい 白菜とかにかまのかき玉汁	バナナ	ぶたにく かに かま たまご とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にん じん ほうれん そう	にんにく ぜんまい もやし だいこん は くさい ねぎ パナナ	こめ むぎ さ とう	あぶら ごま あぶら	600	24.0	15.6	344	2.5	2.4
2	木	○	節分献立 手巻き寿司	いわしごまフライ 豚汁	福豆	ぶたにく とう ふ たまご なつとう だい ず	ぎゅうにゅう こいwash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 じゃがいも こ んにやく	ごま あぶら	645	27.7	18.8	370	3.3	2.5
3	金	○	立春献立 菜の花ご飯	さわらのゆずみそ焼き コーンいりおひたし 沢煮椀	いちご	たまご さわら ぶたにく かつ おぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほう れんそう さや えんどう	もやし コーン ごぼ う ほしいたけ た けのこ ねぎ いちご	こめ むぎ さ とう	あぶら	610	28.4	19.5	294	2.5	2.8
6	月	○	あびこ産野菜の田 ご飯	かつお 鰹とじゃがいものみそがらめ むらくも汁	オレンジ	かつお とり にく たまご だ いず	ぎゅうにゅう	にんじん ほう れんそう	えのき ねぎ はく さい オレンジ	こめ むぎ さ とう じゃがい も でんぶん	ごま あぶら	631	28.6	15.5	291	2.9	1.9
7	火	○	とりごぼうご飯	ぎせい 豆腐 じゃがいもだんご汁	でこぼん	とりにく ぶた にく とうふ た まご あぶらあ げ	ぎゅうにゅう	にんじん いん げん こまつな	ごぼう ほしいたけ ねぎ だいこん た まご ねぎ はくさい で こぼん	こめ むぎ さ とう でんぶん さといも	あぶら	605	26.0	17.2	341	2.4	2.4
8	水	○	コスタリカ ライス	ツナサラダ	きなこナッツ	とりにく だい ず ツナ きな こ	ぎゅうにゅう	にんじん ビー マン パプリカ トマト	たまねぎ しょうが にんにく マッシュ ルーム きゅうり キャベツ コーン	こめ むぎ さ とう	あぶら パター ごま	654	26.5	22.6	304	2.9	1.7
9	木	○	ご飯	ナッツごぼう 大豆いり肉じゃが 大根のみそ汁	はるか	だいず ぶた にく あぶらあ げ	ぎゅうにゅう	にんじん いん げん こまつな	だいこん えのき ね ぎ たまねぎ はるか	こめ むぎ さ とう しらたき こむぎこ	くるみ アーモ ンド ピーナツ あ ぶら	677	24.8	18.7	336	3.1	2.5
10	金	○	しゃんはしや 上海焼きそば	ポテト巻き れんこんサラダ	ヨーグルト	ぶたにく えび いか ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん	キャベツ ねぎ きくら げ しょうが にんにく れんこん きゅうり キャベツ たけのこ もやし	やきそばめん はるまきのか わ じゃがいも こむぎこ	あぶら ごまあ ぶら ごま マヨ ネーズ	658	29.9	25.0	462	5.7	3.0
13	月	○	ご飯	たら 鰹のガーリックナッツ焼き きわかめのきんぴら じゃがいものみそ汁	ぼんかん	たら ぶた にく あぶらあ げ	ぎゅうにゅう きわかめ	にんじん こま つな いんげ ん	ごぼう にんにく え のき たまねぎ ねぎ ぼんかん	こめ むぎ さ とう じゃがい も こんにやく	アーモンド マヨ ネーズ あぶら ごま	633	26.3	17.8	343	2.2	2.9
14	火	○	あ ココア揚げパン	ごぼうサラダ 肉団子スープ	グレープ フルーツ	ハム ぶた にく とり にく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こま つな	きゅうり ごぼう キャ ベツ しょうが ねぎ たけのこ もやし グ レープフルーツ	パン さとう はるさめ	ごま あぶら マ ヨネーズ あぶ ら ココア ごま あぶら	614	21.9	24.9	325	2.0	2.5
15	水	○	あびこ産野菜の田 ご飯	さばのごまみそ焼き ピーナツ和え にらたま汁	りんご	さば ぶた にく とうふ た まご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんにく	キャベツ ねぎ もや し りんご	こめ むぎ さ とう でんぶん	ごま ピーナツ バター ピーナツ	628	28.8	19.7	310	2.4	2.0
16	木	○	あびこ産野菜の田 ご飯	ししゃものごま揚げ のり和え けんちん汁	オレンジ	かつおぶし ぶ たにく とうふ	ぎゅうにゅう ししゃもの り	ほうれんそう にんじん こま つな	ごぼう キャベツ も やし コーン だい こん オレンジ	こめ むぎ さ とう こんにやく じゃがいも こ むぎこ でんぶ ん	ごま あぶら	664	28.0	22.3	571	3.6	2.0
17	金	○	ナッツトースト	ミネストローネ わかめサラダ	バナナ	ベーコン ウイ ンナー ぶた にく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ こな チーズ	にんじん トマ ト	たまねぎ セロリ に んにく キャベツ も やし きゅうり パナ ナ	パン さとう じゃがいも マ カロニ	ごま マーガ リン ピーナツバ ター ピーナツ アーモンド あ ぶら	640	23.7	22.2	314	1.8	3.0
20	月	○	ご飯	まめまめみそ豆 鶏と野菜のごま煮 白菜のみそ汁	はるか	だいず こうや どうふ とり うずらのたまご なまあげ あぶ らあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こま つな	はくさい えのき だ いこん ごぼう は るか ねぎ	こめ むぎ じゃがいも こ んにやく でん ぶん さとう	あぶら ごま	665	26.2	21.5	410	3.6	2.4
21	火	○	とうふ 豆腐のうま煮	はるさめ 春雨スープ	ココアナッツ	ぶたにく とう ふ たまご な ると	ぎゅうにゅう	にんじん ちん げんさい こま つな	たまねぎ しめじ に んにく しょうが も やし ねぎ	こめ むぎ は るさめ さとう でんぶん	あぶら ごまあ ぶら カシュー ナッツ ココア	604	24.6	18.1	397	2.6	2.0
22	水	○	チキン カレーライス	ふくじん ち 福神漬 コールスローサラダ	オレンジ	とりにく ベー コン	ぎゅうにゅう 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 オレンジ	こめ むぎ じゃがいも こ むぎこ さとう	あぶら	667	22.4	22.1	313	1.4	2.4
23	木	○	ご飯	ホキのゆかりパン粉焼き ひじきのマリネ かぶのみそ汁	グレープ フルーツ	ホキ ハム あ ぶらあげ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん こま つな	かぶ きゅうり ねぎ えのき グレープ フルーツ	こめ むぎ さ とう パンこ	あぶら マヨ ネーズ ごま	599	25.4	18.1	349	3.1	2.6
24	金	○	シーフード ピラフ	わかさぎフリッター アルファベットスープ	ひとくち ピーチゼリー	あさり いか えび ベーコン	ぎゅうにゅう わかさぎ	にんじん ビー マン こまつな	たまねぎ マッシュ ルーム キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも セ ラー	あぶら パター	602	21.3	18.2	334	8.0	2.5
27	月	○	とりそぼろご飯	あげ 揚げ出し豆腐 お講汁	バナナ	とりにく たま ご あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いん げん ぼんの うなぎ	なめこ だいこん ね ぎ パナナ	こめ むぎ さ とう じゃがい も こんにやく	あぶら ごま	662	26.5	22.8	403	3.3	2.6
28	火	○	こめ 米粉パン	タンドリーチキン ブロッコリーとポテトのサラダ 野菜スープ	オレンジ	とりにく ベー コン ハム し ろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん プ ロコリー こ まつな	にんにく しょうが コーン はくさい た まねぎ オレンジ	パン じゃがい も さとう	あぶら	597	28.4	21.2	322	2.0	3.0

※食材入荷等の状況により、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。

太字下線は、11月の残菜0月間で1ヶ月残菜0を達成したクラスのリクエストメニューです。
4年2組のリクエストメニューは3月に実施します。お楽しみに♪

今月の平均	633	26.0	20.1	357	3.1	2.5
文部科学省基準 (中学年)	640	18 ~ 32	18 ~ 21	350	3.0	2.5 未満