



2月のきゅうしょくこんだてひょう



日	よ	牛乳	こんだてめい			おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の働きを助けるもとになる食品		栄養価(えいようか)					
			主食	主菜・副菜	デザート	米・パン 麺類・芋類 さとうなど	油・バター ・マヨネーズ ・マーガリン など	魚・肉・卵 ・豆・ 豆製品 など	牛乳 乳製品 小魚 海苔(うなぎ)	色の こい 野菜	その他の野菜 ・果物	エネルギー kcal	たん ぱく 質 g	脂 質 g	カル シウ ム mg	鉄 mg	塩 分 g
1	水	○	ごはん	鮭のガーリックナッツ焼き 海藻サラダ ポテトスープ	白桃のジュレ	こめむぎ、 パンこ、 じゃがいも	マヨネーズ、 アーモンド、 あぶら、ごま	さけ、 ナ、 ベーコン	ぎゅうにゅう、 かいそう	にんじん、 こまつな	にんにく、 コーン、 きゅうり、 キャベツ、 セロリ、 たまねぎ	629	27.4	21.6	303	1.9	2.2
2	木	○	♪とんこつ ラーメン♪	大根の中華あえ	米粉の りんごケーキ	ちゅうかめん、 さとう、 こめむぎ、 こめこ	あぶら、 ごま、 アーモンド	ぶたにく、 たまご	ぎゅうにゅう	にんじん、 こねぎ	もやし、 きくらげ、 なごね、 にんにく、 しょうが、 キャベツ、 だいこん、 コーン、 きゅうり、 りんご	622	20.1	23.1	339	2.0	1.5
3	金	○	あひこ産野菜の日 手巻き寿司	いわしのカリカリフライ 豚汁	福豆	こめむぎ、 じゃがいも、 こんにやく	ごま、 あぶら	たまご、 なつとう、 ぶたにく、 どうふ	ぎゅうにゅう、 のり、 いわし	にんじん、 こまつな	きゅうり、 ごぼう、 だいこん、 なごね	645	27.5	22.4	429	3.7	2.0
6	月	○	立春献立 菜の花ごはん	さわらのゆず味噌焼き のりあえ 沢煮碗	黒糖 カシューナッツ	こめむぎ、 さとう、 ごま、 でんぶ	あぶら、 おまぐら	たまご、 さわか、 けずり、 ぶたにく	ぎゅうにゅう、 のり	こまつな、 にんじん、 さやえんどう	ゆず、 キャベツ、 もやし、 コーン、 ごぼう、 たけのこ、 しいたけ、 なごね	608	30.0	22.1	324	2.9	2.6
7	火	○	丸パン	豆腐のハンバーグ 粉ふき芋 キャベツとベーコンのスープ	スイート スプリング	コッペン、 パンこ、 じゃがいも	あぶら	とり、 ぶたにく、 たまご、 ベーコン、 いんげん、 まめ	ぎゅうにゅう、 あおりのり	にんじん、 こまつな	たまねぎ、 キャベツ、 コーン、 スイート、 スプリング	588	31.3	17.9	341	2.1	2.8
8	水	○	ごはん	レバーと南瓜の揚げ煮 ナムル 中華風コンソープ	いちご ヨーグルト	こめむぎ、 でんぶ、 さとう	あぶら、 ごま、 あぶら	とり、 ぶたにく、 たまご	ぎゅうにゅう、 イチゴ、 ヨーグルト	かぼちゃ、 いんげん、 こまつな、 にんじん、 チンゲンサイ	しょうが、 パプリカ、 もやし、 コーン、 なごね	666	26.8	18.9	397	6.1	2.7
9	木	○	♪焼き鳥 ごはん♪	揚げ出し豆腐のこあんかけ さつま汁	りんご	こめむぎ、 さとう、 でんぶ、 さとう、 こんにやく	あぶら	とり、 ぶたにく、 たまご、 ぶたにく、 あぶら、 あげ	ぎゅうにゅう	にんじん、 こまつな	えだまめ、 しめじ、 えのき、 エリンギ、 ごぼう、 だいこん、 なごね、 りんご	681	27.8	26.1	395	3.5	2.3
10	金	○	ごはん	鱈の味噌マヨネーズ焼き カリカリポテトサラダ 野菜スープ	ぼんかん	こめむぎ、 じゃがいも、 さとう	マヨネーズ、 あぶら	たら、 レバー、 ハム、 ウィンナー	ぎゅうにゅう	パセリ、 にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 うめ、 キャベツ、 きゅうり、 もやし、 ぼんかん	609	24.8	23.4	295	1.7	2.5
13	月	○	キムチ炒飯	ポテト巻き 豆腐とキャベツのスープ	ひとくち みかんゼリー	こめむぎ、 はるまき、 かわ、 じゃがいも、 こめむぎ、 でんぶ、 こんにやく	ごま、 あぶら、 ごま	ぶたにく、 たまご、 ベーコン、 とり、 どうふ	ぎゅうにゅう、 チーズ	にんじん、 ピーマン、 こまつな	にんにく、 しょうが、 なごね、 はくさい、 キムチ、 キャベツ	613	25.1	20.6	363	4.3	2.1
14	火	○	バレンタイン献立 チリコンカーネ カレー味	ごまドレサラダ	セルフ バナナチョコ クレープ	こめむぎ、 こめむぎ、 さとう、 バター、 たまご、 チョコ	バター、 ごま、 あぶら、 ごま	だいち、 ぶたにく、 たまご、 ウィンナー	ぎゅうにゅう、 ごま、 チーズ	にんじん	たまねぎ、 しょうが、 にんにく、 もやし、 キャベツ、 きゅうり、 バナナ	699	25.0	27.6	336	2.5	1.7
15	水	○	ごはん	さばの香り焼き 五目きんぴら じゃが芋のみそ汁	てこぼん	こめむぎ、 こんにやく、 さとう、 じゃがいも、 じゃがいも	あぶら、 ごま、 あぶら、 ごま	さば、 さつま、 あげ、 あぶら、 あげ	ぎゅうにゅう	にんじん、 いんげん、 こまつな	たまねぎ、 ごぼう、 たけのこ、 れんこん、 でこぼん	581	25.6	18.4	319	2.5	1.8
16	木	○	豆腐の うま煮丼	担々春雨スープ	♪わらび餅♪	こめむぎ、 さとう、 でんぶ、 さとう、 だんご、 こんにやく、 まき、 さとう	あぶら、 ごま、 あぶら、 ごま	どうふ、 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん、 チンゲンサイ、 こまつな	たまねぎ、 しめじ、 にんにく、 しょうが、 はくさい、 もやし、 なごね	615	24.8	17.7	421	2.5	1.7
17	金	○	あひこ産野菜の日 ごはん	ソフトツナふりかけ 干草焼き おこし	はるみ	こめむぎ、 さとう、 じゃがいも、 こんにやく	ごま、 あぶら	ツナ、 とり、 ぶたにく、 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	たまねぎ、 しいたけ、 だいこん、 なごね、 はるみ	596	26.3	21.2	368	3.2	1.9
20	月	○	チキンカレー ライス	コーンサラダ	♪フルーツ ポンチ♪	こめむぎ、 はるまき、 さとう、 こめむぎ、 さとう	あぶら、 バター	とり、 ハム	ぎゅうにゅう、 ごま、 チーズ	にんじん	たまねぎ、 しょうが、 にんにく、 ふくしん、 つげ、 キャベツ、 コーン、 きゅうり、 レモン、 バナナ、 りんご、 みかん、 もも	679	23.2	20.4	313	3.5	2.4
21	火	○	ごはん	厚揚げと豚肉の味噌炒め わかめとエノキのスープ 小魚&アーモンド	バナナ	こめむぎ、 さとう、 でんぶ	あぶら、 ごま、 あぶら、 アーモンド	ぶたにく、 なま、 あげ、 とり、 に	ぎゅうにゅう、 わかめ、 にほし	にんじん	たけのこ、 キャベツ、 しいたけ、 なごね、 しょうが、 たまねぎ、 はくさい、 えのき、 バナナ	596	26.0	18.7	420	2.7	2.3
22	水	○	卒業を祝う会 ひじきごはん	ししゃも彩り揚げ のっぺい汁	ぼんかん	こめむぎ、 さとう、 こめむぎ、 こんにやく、 でんぶ	あぶら、 ごま	とり、 あぶら、 あげ、 たまご、 ぶたにく、 どうふ	ぎゅうにゅう、 ひじき、 ししゃも、 あおりのり	にんじん、 いんげん、 こまつな	だいこん、 ごぼう、 なごね、 ぼんかん	603	29.9	20.8	501	3.3	2.5
24	金	○	6年卒業セレクト給食 ♪鶏のから揚げ♪ わかめスープ	もやしのカレーサラダ 野菜スープ	いちご	ロールパン、 でんぶ、 さとう、 じゃがいも	あぶら	とり、 ハム、 ベーコン、 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん、 こまつな	しょうが、 にんにく、 もやし、 きゅうり、 キャベツ、 たまねぎ、 いちご	591	26.0	21.8	296	2.0	2.5
27	月	○	味噌でぼろ丼	野菜のごま酢あえ むらも汁	はるか	こめむぎ、 さつま、 さとう、 でんぶ	あぶら、 ごま	とり、 に、 だ、 い、 ず、 たまご	ぎゅうにゅう、 わかめ	にんじん、 こまつな	しょうが、 たまねぎ、 えのき、 えだまめ、 キャベツ、 もやし、 きゅうり、 なごね、 はるか	608	27.8	18.7	347	2.9	2.6
28	火	○	ごだき卒業遠足 ごはん	豆腐の真砂揚げ じゃが芋のきんぴら 白菜のみそ汁	ひとくち ミルクプリン	こめむぎ、 でんぶ、 メークイン、 さとう、 ミルクプリン	あぶら、 ごま、 あぶら、 ごま	どうふ、 だ、 い、 ず、 とり、 に、 ぶ、 た、 に、 く、 あぶら、 あ、 げ	ぎゅうにゅう、 こんぶ	にんじん、 いんげん、 こまつな	たまねぎ、 なごね、 しょうが、 はくさい、 えのき	636	26.1	22.1	435	3.1	2.1

* 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。
 ※ 栄養価の基準値が改訂前の算出方法のため、エネルギー値が見かけで平均約9%減っていますが、これは食品成分表改訂によるものです。ご了承ください。

今月の平均栄養価

624	26.7 (17%)	21.8 (30%)	365	3.0	2.2
-----	------------	------------	-----	-----	-----

♡今月のトリクエストメニュー♪の紹介♡(※残菜ゼロ賞を獲得したクラスからのリクエストです！)
 2日(木)♪とんこつラーメン♪(4年1組リクエスト) 9日(木)♪焼き鳥ごはん♪(ごだま3・4組リクエスト)
 16日(木)♪わらび餅♪(6年2組リクエスト) 20日(月)♪フルーツポンチ♪(5年1組リクエスト)
 24日(金)♪鶏のから揚げ♪(3年2組、ごだま1・2組リクエスト)



文部科学省基準
栄養価(中学生)

650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	350	3.0	2.0未満
-----	--------------	--------------	-----	-----	-------