

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 主 菜・副 菜 | デザート | ち に く ほ ね を つ く る | | おも か ら だ の し と の し に て い の し を と と る | | な つ ち か ら し の し 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 か ぶ つ 炭 水 化 物 | し つ 脂 質 | | | | | | |
| 1 | 木 | ○ | ポーク カレーライス | ふくしんづ 福神漬け ごまドレサラダ | りんご | ぶたにく | ぎゅうにゅう こなチーズ | にんじん | たまねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが きゅう り りんご | こめ むぎ こむぎこ さ とう じゃがい も | あぶら マーガリン ごまあぶら ごま | 652 | 22.2 | 19.5 | 300 | 1.6 | 2.4 |
| 2 | 金 | ○ | 節分献立 てま ずし 手巻き寿司 | いわしのカリカリフライ とんじる 豚汁 | ことう だいず 黒糖大豆 | たまご ぶた にく とうふ なつとう だ いず | ぎゅうにゅう のり こいわ し | にんじん こ まつな | きゅうり ごぼう だいこん ねぎ | こめ じゃが いも こん にやく さとう でんぶん く ろざとう | あぶら ごま | 664 | 25.6 | 20.9 | 368 | 3.8 | 2.1 |
| 5 | 月 | ○ | 立春献立 な はな はん 菜の花ご飯 | さつら 鱈のゆずみそ焼き コーン入りおひたし 沢煮碗 | いよかん | さわら ぶた にく たまご かつおぶし | ぎゅうにゅう | にんじん さ やえんどう ほうれんそう | コーン もやし ごぼう にんにく ねぎ ほししい たけ いよかん | こめ むぎ さとう | あぶら | 613 | 28.2 | 19.2 | 291 | 2.4 | 2.8 |
| 6 | 火 | ○ | トマト スパゲティー | わふう 和風サラダ ミックスナッツ | てづく 手作り スイートポテト | いか とりに く かにかま たまご | ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ れんにゅう | にんじん ト マト ビー マン | たまねぎ もやし キャベツ きゅう りにんにく しょう が マッシュ ルーム | スパゲティー さとう さつ まいも | あぶら ごま パター | 661 | 25.0 | 23.0 | 340 | 1.8 | 2.4 |
| 7 | 水 | ○ | あびこ産野菜の日 はん ご飯 | ちくわの磯辺揚げ き 切り干し大根の煮つけ さつまい る汁 | グレーブ フルーツ | ちくわ さつ まあげ ぶた にく あぶら あげ たまご | ぎゅうにゅう あおのり | にんじん こ まつな | きりほしだいこん ほししいたけ ご ぼう だいこん ねぎ グレープ フルーツ | こめ むぎ さ とう さつまい も こんにやく こむぎこ でんぶん | あぶら | 650 | 21.9 | 18.0 | 334 | 2.1 | 2.4 |
| 8 | 木 | ○ | キムチ チャーハン | てづく 手作りぎょうざ ごもく ちゅうか 五目中華スープ | ヨーグルト | ぶたにく た まご ハム | ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん ビーマン こ まつな いら | にんにく しょう が キムチ キャ ベツ ねぎ たけ のこ もやし え のき | こめ むぎ ぎょうざのか わ はるさめ | あぶら ごまあぶら ごま | 631 | 26.0 | 18.1 | 412 | 6.2 | 2.5 |
| 9 | 金 | ○ | ターメリック ライス | チリコンカーネカレー風味 あ 揚げごぼうサラダ | オレンジ | だいず ぶた にく ウイン ナー ハム | ぎゅうにゅう こなチーズ | にんじん み ずな | たまねぎ にんに く しょうが き ゅうり キャベツ オレンジ | こめ むぎ こむぎこ でんぶん さ とう | あぶら バター ごま | 655 | 24.4 | 22.5 | 325 | 2.5 | 1.7 |
| 13 | 火 | ○ | あびこ産野菜の日 はん ご飯 | とうふ 豆腐のまさごあげ ごま和え かぶのみそ汁 | き 黄な粉ナッツ | とうふ だい ず とりに く えび あぶら あげ きなこ たまご | ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ わかめ ひじき | にんじん か ぶのは こ まつな | たまねぎ ねぎ しょうが キャ ベツ もやし か ぶ えのき | こめ むぎ でんぶん さ とう | あぶら ごま あぶ ら カ シューナツ ツ ごま | 670 | 26.6 | 24.2 | 466 | 3.8 | 2.3 |
| 14 | 水 | ○ | パンピザ | もやしのカレーサラダ ポトフ | チョコプリン | ベーコン ハ ム ぶたにく ウインナー | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん ビーマン | たまねぎ マッ シュルーム き ゅうり もやし か ぶ キャベツ セ ロリ | パン じゃが いも さとう チョコプリン | あぶら | 645 | 30.7 | 27.8 | 451 | 2.0 | 3.1 |
| 15 | 木 | ○ | ゆかりご飯 | おでん れんこんサラダ | りんご | あげボール なまあげ さ つああげ う ずらたまご ちくわ ハム | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん | だいこん れん こん キャベツ きゅうり りんご | こめ むぎ じゃがいも こんにやく | マヨネーズ ごま | 646 | 24.3 | 21.3 | 399 | 3.1 | 3.2 |
| 16 | 金 | ○ | あびこ産野菜の日 ビビンバ | とく トック 小魚ナッツ | ひとくち みかんゼリー | ぶたにく た まご とりに く | ぎゅうにゅう かえりにぼし | にんじん こ まつな チ ンゲンサイ | ぜんまい もやし だいこん ねぎ ほししいたけ にんにく | こめ むぎ さとう トック でんぶん ゼリー | あぶら ごま あぶ ら アー モンド | 633 | 23.9 | 16.8 | 384 | 6.8 | 1.8 |
| 19 | 月 | ○ | はん ご飯 | たらと根菜のカミカミ和え なめこのみそ汁 | ココアナッツ | たら とうふ | ぎゅうにゅう | こまつな | れんこん ごぼう だいこん なめ こ ねぎ しょう が | こめ むぎ さとう こ むぎこ さ とう | あぶら カ シューナツ ツ ごま ココア | 643 | 24.5 | 18.0 | 342 | 2.9 | 2.1 |
| 20 | 火 | ○ | セルフ ホットドック | ジャーマンポテト ミネストローネ | オレンジ | ウインナー ベーコン ぶ たにく しろ いんげんま め | ぎゅうにゅう こなチーズ | トマト にん じん パセリ | キャベツ たま ねぎ セロリ に んにく オレン ジ | パン じゃが いも マカ ロニ | あぶら | 618 | 26.2 | 23.6 | 310 | 2.3 | 3.1 |
| 21 | 水 | ○ | とうふ 豆腐のうま煮 | はるさめ 春雨スープ | グレーブ フルーツ | とうふ ぶた にく なると とりにく | ぎゅうにゅう | チンゲンサイ こまつな に んじん | たまねぎ にんに く しょうが も やし しめじ ねぎ たけのこ グレー プフルーツ | こめ むぎ でんぶん さ とう はるさ め | あぶら ごまあぶ ら | 609 | 26.2 | 16.0 | 408 | 2.3 | 2.1 |
| 22 | 木 | ○ | ひじきご飯 | ししゃもの彩り揚げ のっぺい汁 | いよかん | とりにく あ ぶらあげ た まご ぶたに く とうふ | ぎゅうにゅう ししゃも ひ じき あおの り | にんじん い んげん こ まつな | だいこん ねぎ ごぼう ほししい たけ いよかん | こめ むぎ さとう こ むぎこ こん にやく さ とう | あぶら ごま でん ぶん | 664 | 29.8 | 22.5 | 499 | 3.4 | 3.0 |
| 23 | 金 | ○ | ターメリック ライス | えびクリームソース わかめサラダ | りんご | えび あさり ツナ しろは なまめ とう にゅう | ぎゅうにゅう わかめ な まクリーム | にんじん パ セリ | たまねぎ マッ シュルーム キャ ベツ もやし り んご きゅうり | こめ むぎ こむぎこ さとう | マーガリン ごま あぶ ら | 638 | 23.9 | 20.5 | 339 | 2.3 | 2.0 |
| 26 | 月 | ○ | はん ご飯 | ちくさや 干草焼き 茎わかめの金平 こうじ お講汁 | はるか | たまご と りにく ぶた にく あぶら あげ とうふ | ぎゅうにゅう ひじき き わかめ | にんじん こ まつな い んげん | たけのこ たま ねぎ ごぼう だ いこん ねぎ は るか | こめ むぎ さとう こん にやく じゃ がいも | あぶら ごまあぶ ら ごまあぶ ら | 614 | 24.9 | 19.5 | 369 | 3.0 | 2.8 |
| 27 | 火 | ○ | ことう 黒糖パン | とりにく 鶏肉のバーベキューソース はるさめ 春雨サラダ 野菜スープ | オレンジ | とりにく ハ ム ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん こ まつな | りんご にんに く しょうが ねぎ きゅうり もやし キャベツ はく さい たまねぎ オレンジ | パン じゃが いも はるさ め さとう でんぶん | あぶら | 600 | 27.3 | 16.8 | 329 | 2.0 | 3.4 |
| 28 | 水 | ○ | あびこ産野菜の日 はん ご飯 | さばのごまみそ焼き あぶら 油あげと野菜のあえ物 けんちん汁 | グレーブ フルーツ | さば あぶら あげ とりに く とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん こ まつな | キャベツ もやし ごぼう わぎ だ いこん ほししい たけ 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 ごまあぶ ら ごま | 637 | 29.0 | 19.9 | 365 | 2.6 | 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。ご了承ください。



今月の平均

文部科学省基準
(中学年)

| | | | | | |
|-----|---------------|---------------|-----|-----|-----------|
| 639 | 25.8 | 20.4 | 370 | 3.0 | 2.5 |
| 640 | 18 ~ 32 | 18 ~ 21 | 350 | 3.0 | 2.5 未満 |

