

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 血・肉・骨をつくる		おも からだようし とどの 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 くだもの 果物	たんぱく質 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 とろふ 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 ほん 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 ま汁	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	きりぼしだいこん 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 シューナツ 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 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 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 に どん	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 き き 茎わかめの金平 こうしる 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	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 やさい 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 揚げ やさい 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 ねぎ 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

