



きゅうしょくこんだてよていひょう 2月分給食献立予定表

A cartoon illustration of two people sitting at a table with a bowl of food, with a snowman to the right.

さくら市立氏家小学校
R7. 2

日付	こ ん だ て め い	加り-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う
3 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎いわしのかばやき ◎はるさめサラダ ごじる	653 25.8 19.1 2.3	おもにエネルギーのもと おもにからだをつくるもと おもにからだのちょうしをととのえるもと
4 (火)	1~3年☆ココアあげパン 4~6年☆コッペパン ☆チコクリーム	683 21.9 26.7 2.6	こめ サラダあぶら はるさめ ごまあぶら さとう いわし・たいす パン・さとう サラダあぶら ココア 卵不使用 じゃがいも マヨネーズ マカロニ
5 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎☆チキンカレー ◎プロッコリーとじゃこのサラダ あおりんごゼリー	631 17.5 15.8 2.1	ふたにく きゅうにゅう パンににく きゅうにゅう とりにく きゅうにゅう サラダあぶら ちりめんじゃこ
6 (木)	1~3年☆コッペパン ☆チコクリーム 4~6年☆ココアあげパン	654 20.9 24.4 2.4	パン・さとう サラダあぶら ココア ドレッシング じゃがいも パン マカロニ ベーコン マカロニ ぶたにく
7 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎メンチカツ ソース ◎しもつかれ なめこじる	610 24.6 15.4 2.2	こめ サラダあぶら パンこ さけ・たいす さとう わかめ うふ・みそ あぶらあげ
10 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう セルフにしょくどん (◎とりそぼろ ◎ほうれんそう) はくさいとだいこんのみそしる	575 23.3 16.3 2.2	ふたにく きゅうにゅう さとう とうふ・みそ
12 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎じゃがいものそぼろに ◎こまつなのごまあえ ◎なっとう	645 22.8 14.2 1.4	こめ サラダあぶら じゃがいも ごま さとう ぶたにく
13 (木)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎スパゲティナポリタン ✴ハートオムレツ ◎ツナサラダ	554 23.0 16.8 2.1	パン サラダあぶら スパゲティ ドレッシング マカロニ たまご はるさめ ぶたにく
14 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎マーボーとうふ ◎ポークしゅうまい ◎わかめともやしのナムル	651 27.0 19.5 2.1	こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら ごま ふたにく うふ・みそ きゅうにゅう わかめ
17 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎かつおカツ ソース ◎いそべあえ こんさいのごまじる	603 20.0 16.6 2.3	こめ サラダあぶら さといも かつお ごま うふ・みそ きゅうにゅう のり にんじん ほうれんそう
18 (火)	お弁当の日		
19 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎ハンバーグおろしソース ◎もやしのちゅうかあえ とんじる	594 21.5 15.4 2.4	こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも うふ・みそ ぶたにく きゅうにゅう
20 (木)	◎☆シェルパン ☆ぎゅうにゅう ✿☆◎やさいクロッケ ソース ◎マカロニサラダ ◎にくだんごスープ	670 21.6 26.8 3.1	パン・パンこ サラダあぶら マカロニ 卵不使用 はるさめ マヨネーズ ぶたにく きゅうにゅう
21 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ✿◎あつやきたまご ◎ごもくごはんのぐ とうふとわかめのみそしる	680 24.6 14.2 2.4	こめ サラダあぶら さとう たまご うふ・みそ とりにく あぶらあげ きゅうにゅう わかめ
25 (火)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎やきそば ◎にらまんじゅう ✿ボテトサラダ	627 22.1 19.2 2.7	パン サラダあぶら ちゅうかめん マヨネーズ じゃがいも たまご こむぎこ ぶたにく きゅうにゅう
26 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎あげぎょうさすじょうゆがけ ◎おかかあえ ✿☆◎ちゅうかふうコーンスープ	631 18.8 19.2 2.2	ごはん サラダあぶら こむぎこ たまご ぶたにく なまクリーム きゅうにゅう にんじん バセリ
27 (木)	◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう ✿トマトミートオムレツ はなやさいサラダ ☆☆クリームシチュー	616 23.1 23.2 3.1	パン サラダあぶら じゃがいも シチュールウ トマト ドレッシング ぶたにく きゅうにゅう
28 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎とんかつ ソース ◎きりほしだいこんのちゅうかサラダ じゃがいものみそしる	654 24.0 17.4 2.7	こめ ごまあぶら じゃがいも ぶたにく さとう あぶらあげ みそ きゅうにゅう

2月の平均栄養量 エネルギー 625kcal たんぱく質 22.5g 脂質 18.8g 塩分2.3g

【アレルゲンぶっしつ】

☆…ぎゅうにゅう・にゅうせいひん ◆…たまご
□…ナツツるい ◎…こむぎ △…えび
(このきごうのあるところにふくれます)

※ 材料の都合により、献立が
変更になる場合があります。

