



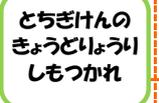
きゅうしよく こんだて よ てい ひょう

2月分 給食献立予定表

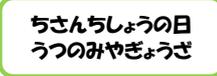
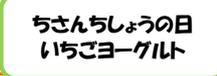


さくら市立氏家小学校 R6.2

日付	こんだてめい	加リ-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう					
			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	
1 (木)	◎☆くろコッパン ☆ぎゅうにゅう ◎☆とりにくのチーズやき ◎ツナサラダ ◎☆カレースープ	624 26.1 21.8 3.0	パン じゃがいも パンこ	サラダあぶら ドレッシング カレールウ	とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ
2 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう いわしのごまみそに ◎くきわかめのごもきんぴら ◎せんべいじる	608 23.6 13.9 2.1	こめ さとう かやせんべい	サラダあぶら ごま	いわし さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん しめじ ねぎ
5 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎マーボー豆腐 ◎ポークしゅうまい ◎もやしのちゅうかあえ	648 26.9 19.0 1.9	こめ こむぎこ さとう	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ねぎ もやし こまつな
6 (火)	1~3年◎☆ココアあげパン ☆ぎゅうにゅう 4~6年◎☆コッパン やさいにくだんご ☆チョコクリーム コーンサラダ ◎ミネストローネ	704 23.1 26.9 2.9	パン さとう マカロニ じゃがいも	サラダあぶら ごま ドレッシング	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん フロccoli	キャベツ とうもろこし たまねぎ だいこん
7 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ハンバーグおろしソース ◎ひじきのいために とうにゅうじたてのやさいじる	658 23.8 18.7 2.4	こめ さとう さつままいも	サラダあぶら	とりにく・ぶたにく さつまあげ だいす・みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん りんご	だいこん ごぼう・ねぎ はくさい
8 (木)	1~3年◎☆コッパン ☆ぎゅうにゅう ☆チョコクリーム ☆アンサンブルエッグ 4~6年◎☆ココアあげパン はなやさいサラダ ◎にくだんごスープ	664 24.0 27.1 2.8	パン さとう はるさめ	サラダあぶら ドレッシング	たまご ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん フロccoli	キャベツ カリフラワー もやし ねぎ
9 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう セルフにしょくどん (◎とりそばろ ◎ほうれんそう) だいこんととうふのみそしる みかんゼリー	629 25.0 17.7 1.9	こめ さとう		とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	もやし だいこん みかん
13 (火)	セルフフィッシュサンド (◎☆スライスコッパン ◎しろみさかなフライ ソース) ☆ぎゅうにゅう コールスローサラダ ☆☆◎ふわふわスープ	630 25.3 24.4 2.7	パン パンこ じゃがいも	サラダあぶら 卵不使用 マヨネーズ	ホキ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ
14 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう わふうきんぴらハンバーグ ◎ひじきとツナのいろどりナムル じゃがいもとわかめのみそしる	630 23.8 17.5 2.4	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	とりにく ツナ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ ねぎ
15 (木)	◎☆こめコッパン ☆ぎゅうにゅう ◎けんちんうどん ◎わかさぎフリッター ☆◎ごぼうサラダ チョココレープ	668 24.3 28.0 3.2	こめ こむぎこ うどん・さといも こめ	サラダあぶら ごま マヨネーズ	わかさぎ とりにく たまご・みそ とうふ・とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう はくさい キャベツ
16 (金)	ごはん ◎のりふりかけ ☆ぎゅうにゅう ◎とりにくのたつたあげ ◎しもつかれ こんさいのごまじる	684 27.8 22.8 2.0	こめ こむぎこ さとう さといも	サラダあぶら ごま	とりにく さけ・だいす あぶらあげ とうふ・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ
19 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎にくじゃが ☆◎あつやきたまご ◎ツナとわかめをあえもの	642 23.2 15.4 1.9	こめ じゃがいも さとう		たまご ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ
20 (火)	お弁当の日							
21 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎☆ポークカレー ◎フロccoliとじゃこのサラダ ☆けんさんいちごヨーグルト	679 20.0 18.7 2.2	こめ じゃがいも	サラダあぶら カレールウ ドレッシング	ぶたにく ちりめんじゃこ ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん トマト フロccoli	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり
22 (木)	セルフチキンサンド (◎☆シェルパン ◎チキンパーティ) ☆ぎゅうにゅう ◎マカロニサラダ キャベツとウインナーのスープ	634 22.5 27.3 2.4	パン マカロニ じゃがいも	サラダあぶら 卵不使用 マヨネーズ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ
26 (月)	わかめごはん ☆ぎゅうにゅう あじのしおやき ◎きりほしだいこんのちゅうかサラダ ◎とうふとやさいのスープ	576 26.1 15.3 3.4	こめ さとう	ごまあぶら ごま	あじ とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	だいこん きゅうり もやし えのきたけ
27 (火)	◎☆しよくパン いちごジャム ☆ぎゅうにゅう ☆トマトミートオムレツ イタリアンサラダ ◎☆クラムチャウダー	649 23.7 23.2 2.9	パン じゃがいも さとう	サラダあぶら シチュールウ ドレッシング	たまご とりにく ベーコン あさり	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ・しめじ
28 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ☆◎あげきょうざすじょうゆがけ ◎いそべあえ ◎キムチスープ	599 18.7 18.2 2.7	こめ さとう こむぎこ	サラダあぶら ごま	ぶたにく たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	もやし にら・ねぎ キャベツ はくさい
29 (木)	みそラーメン (◎☆こぶくろめん ◎スープ) ☆ぎゅうにゅう ☆☆フロccoliとチーズのサラダ おこめのりんごタルト	633 23.0 22.5 2.8	ちゅうかめん こめ さとう	ごまあぶら ドレッシング	ぶたにく みそ とうにゅう たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら フロccoli	はくさい もやし・ねぎ とうもろこし りんご



お弁当の日



2月の平均栄養量 エネルギー 642kcal たんぱく質 23.9g 脂質 21.0g 塩分2.5g

【アレルギーについて】

- ☆…ぎゅうにゅう・にゅうせいひん
 - ♣…たまご
 - …ナッツ類
 - ◎…こむぎ
 - △…えび
- (このきごうのあるところにふくまれます)



※ 材料の都合により、献立が変更になる場合があります。