

2月 給食献立表

日	主食	牛乳	副菜〔おかず〕	赤のなかま <small>ち にく</small> 血や肉になる	緑のなかま <small>からだ ちやうし ととの</small> 体の調子を整える	黄のなかま <small>ねつ ちから</small> 熱や力のもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ごはん	○	ちくわのあまからあげ	ちくわ		でんぶん, サラダ油, さとう, ごま	645 kcal
			うのはなさらだ	だいず, おから, ツナ	キャベツ, みずな	マヨネーズ, タイプドレッシング	23.9 g
			スキーじる	ぶたにく, とうふ, みそ	にんじん, だいこん, しめじ, ねぎ	こんにゃく, さつまいも	24.9 g
						こめ	2.3 g
2 木	しょくパン	○	スペインオムレツ	ベーコン, たまご	たまねぎ, ほうれんそう	オリーブ油, じゃがいも, さとう	668 kcal
			グリーンサラダ		ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, パセリ	サラダ油	25.4 g
			こめこコーンポタージュ	ぎゅうにゅう, とうにゅう, なまクリーム	にんじん, コーン	バター, 米粉	24.9 g
			いちごジャム 【5・6年生なし】			こむぎこ	2.8 g
3 金	とりごぼう ごはん	○	ひたしまめ	だいず			551 kcal
			コールスローサラダ		キャベツ, きゅうり, たまねぎ, コーン	マヨネーズ, タイプドレッシング, さとう	22.2 g
			だいこんのみそしる	あつあげ, みそ	えのきたけ, だいこん, にんじん, ねぎ		21.0 g
		節分	とりにく, あぶらあげ	ごぼう, ほししいたけ	こめ, サラダ油	1.6 g	
6 月	ごはん	○	ゆうりんちー	とりにく	ねぎ, にんにく, しょうが	でんぶん, サラダ油, さとう, ごま油	666 kcal
			ゆきんこサラダ	カテージチーズ	キャベツ, にんじん, コーン		25.9 g
			みそワタンスープ	みそ	しょうが, たまねぎ, はくさい, チンゲンサイ	ワタん	24.9 g
					こめ	2.1 g	
7 火	ソフトめん	○	いかの刺-パンこやき	いか		パン粉, オリーブ油	612 kcal
			れんこんサラダ		れんこん, ブロッコリー, きゅうり, にんじん	サラダ油, さとう	29.2 g
			きつねじる	とりにく, あぶらあげ	たまねぎ, はくさい, ほうれんそう		17.7 g
					こむぎこ	2.7 g	
8 水	ごはん	○	まつかぜやき	とりにく, とうふ, たまご, みそ	えだまめ, ねぎ, しょうが	パン粉, さとう, ごま	599 kcal
			キャベツのおかかあえ	かつおぶし	こまつな, キャベツ, にんじん		29.2 g
			せんべいじる		えのきたけ, ごぼう, だいこん, まいたけ, はくさい		18.0 g
					こめ	2.1 g	
9 木	きなこ あげパン	○	チャプチェ	ぶたにく, たまご	しょうが, たまねぎ, にんじん, こまつな	サラダ油, さとう, はるさめ, ごま油	623 kcal
			わかめスープ	かまぼこ, わかめ	ねぎ, えのきたけ, はくさい		23.8 g
			くだもの (オレンジ)		オレンジ (スイートスプリング)		21.7 g
			きなこ		こむぎこ	2.8 g	
10 金	ごはん	○	だいずとポークのカレー	ぶたにく, だいず, スキムミルク	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, りんご	じゃがいも, バター, サラダ油, こむぎこ	626 kcal
			めひかりのからあげ	めひかり			25.8 g
			ぶるるんサラダ	かんでん, わかめ	キャベツ, きゅうり	さとう	22.0 g
					こめ	2.0 g	
13 月	ごはん	○	しろみさかなのトマトソースがけ	たら, こおりとうふ	にんにく, しょうが	でんぶん, サラダ油, オリーブ油, さとう	583 kcal
			ひじきとチーズのサラダ	ひじき, ハム, チーズ	キャベツ, にんじん		24.9 g
			たまごスープ	たまご	ねぎ, えのきたけ, たまねぎ, こまつな	じゃがいも	20.1 g
					こめ	2.2 g	
14 火	ソフトめん	○	あつあげのにんじんみそ	あつあげ, みそ	にんじん	さとう	686 kcal
			もやしのナムル	かまぼこ	もやし, こまつな	ごま油	29.8 g
			マーボーめんスープ	ぶたにく	ねぎ, しょうが, にんにく, たまねぎ, しめじ, たけのこ, いら	サラダ油, でんぶん	23.0 g
			ミルク (ココア)			こむぎこ	2.5 g
15 水	ごはん	○	やきとりどんのぐ	とりにく, たまご	えだまめ	サラダ油, さとう, みずあめ	609 kcal
			ごまきなこあえ	きなこ	キャベツ, はくさい, もやし, にんじん	ごま	29.7 g
			みそけんちんじる	とうふ, みそ	ごぼう, だいこん, ねぎ	さといも, こんにゃく	20.7 g
					こめ	2.2 g	
16 木	コッペパン	○	ぶたレバーのなかよしあえ	ぶたレバー, ぶたにく, みそ	しょうが, にんじん, ほうれんそう	でんぶん, サラダ油, さとう	694 kcal
			キャベツのスープに	とりにく	たまねぎ, しめじ, キャベツ, パセリ		29.1 g
			フルーツクリーム	ホイップクリーム, ぎゅうにゅう	パイン・みかん・もものかんづめ		25.7 g
					こむぎこ	2.4 g	
17 金	はつがげん まいごはん	○	じゃがぶたキムチ	ぶたにく	にんにく, たまねぎ, にんじん, はくさいキムチ, いら	サラダ油, じゃがいも, しらたき	541 kcal
			のぎわなふりかけ	ちりめんじゃこ, かつおぶし, のり	のぎわなづけ	ごま	22.9 g
			はなほうれんそう	たまご	もやし, ほうれんそう, こまつな		14.0 g
			くだもの (いよかん)		いよかん	こめ	1.8 g
20 月	ごはん	○	さばのてりに	さば	しょうが	さとう	612 kcal
			こまつなのごまあえ	みそ	こまつな, キャベツ, にんじん	ごま	26.8 g
			こくうみそしる	ぶたにく, ぎゅうにゅう	たまねぎ, ねぎ	さつまいも, はるさめ	19.5 g
					こめ	2.0 g	
21 火	ソフトめん	○	いなかふうミートソース	ぶたにく, こおりとうふ	にんにく, にんじん, たまねぎ, パセリ, しめじ	サラダ油, こむぎこ	719 kcal
			だいずのツナマヨサラダ	だいず, ツナ	キャベツ	じゃがいも, マヨネーズ, タイプドレッシング	29.1 g
			くだもの (いよかん)		いよかん		25.9 g
						こめ	2.2 g
22 水	わかめ ごはん	○	さくさくみのむし	ささみ	しょうが	でんぶん, じゃがいも, サラダ油	682 kcal
			かみかみサラダ	さきいか	ごぼう, だいこん, きゅうり, にんじん	さとう, ごま油	27.4 g
			ABCスープ	とりにく	たまねぎ, パセリ, えのきたけ, チンゲンサイ	マカロニ	20.1 g
			デザート (プリン)	わかめ		こめ	2.8 g
24 金	ごはん	○	にじますのからあげ	にじます		でんぶん, サラダ油, さとう	617 kcal
			キャベツのあさづけ		キャベツ, きゅうり, にんじん, しょうが, たくあん		27.9 g
			とんじる	ぶたにく, とうふ, みそ	ごぼう, だいこん, ねぎ	こんにゃく, じゃがいも	19.4 g
					こめ	2.2 g	
27 月	ごはん	○	さんしょくどんのぐ	とりにく, たまご	しょうが, えだまめ	さとう, サラダ油	637 kcal
			いそかサラダ	のり	キャベツ, にんじん, はくさい, こまつな	マヨネーズ, タイプドレッシング	26.2 g
			とうふのみそしる	とうふ, みそ, わかめ	えのきたけ, たまねぎ, ねぎ		23.0 g
			くだもの (しらぬい)		くだもの (しらぬい)	こめ	2.2 g
28 火	ソフトめん	○	フライビーンズ	だいず, あおのり		でんぶん, サラダ油, さとう	611 kcal
			ツナサラダ	わかめ, ツナ	キャベツ, みずな, にんじん, レモン		24.6 g
			カレーなんばんじる	とりにく, なると, あぶらあげ	にんにく, たまねぎ, しめじ, ねぎ		18.9 g
					こむぎこ	2.2 g	

6年3組
きぼうこんだて

食育の日
のこんだて