



2月こんだて予定表



献立名				主 な 材 料 名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
日 曜 日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
2 月	しおあじ 塩味ピラフ	ウインナーのケチャップ ^に 煮 野菜スープ		せいはいくまい じゃがいも バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう ウインナー とりこく ベーコン	たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム にんにく	605 26.4 263
3 火	いわしの かばやき ^{とん} 蒲焼き丼	★ ^{せつがなる} 節分汁 かぶ ^{つけもの} の漬物 【 ^{せつがなる} 節分献立】		ごはん さといも でんぶん なたねあぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく だいず あかみそ あぶらあげ	かぶ だいこん ごぼう にんじん ながねぎ こんにゃく	644 27.1 324
4 水	中華 そぼろごはん	さっぱりきやべつ あおな ^{はるさめ} 青菜と春雨のスープ		ごはん はるさめ さとう なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこく あかみそ	きゃべつ ちんげんさい にんじん だけのこ ごまつな きゅうり ねしうが ほしいいだけ にんにく きくらげ	606 27.6 312
5 木	★ ^{こくろ} 黒糖きなこ 揚げパン	れんこん ^{にくだんご} 蓮根入り肉団子のスープ ヨーグルト		ツイストパン なたねあぶら くろざとう はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく きなこ	はくさい だけのこ にんじん ごまつな れんこん ながねぎ ねしうが きくらげ	643 28.2 421
6 金	ポーク ハヤシライス	マセドアンサラダ		ごはん じゃがいも こむぎこ パター なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン きゅうり せりう にんにく	664 24.9 261
9 月	マーブル 食パン	ベーコンと野菜の ^{やさい} 煮込み ツナ入りキャロットラペ		マーブルしょくパン じゃがいも オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう カナディアンベーコン ベーコン ツナ	たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム にんにく	636 23.0 312
10 火	ごもく 五目あんかけ そば	しらたま ^{しらたま} 白玉入りフルーツあんみつ		むしちゅうかめん しらたまもち さとう でんぶん ごまあぶら なたねあぶら	ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく あずき	たまねぎ もやし りんごかん おうとうかん バイナップル かんてんかん だけのこ にんじん ちんげんさい ねしうが ほしいいだけ にんにく	699 26.4 287
12 木	うどん入り かき揚げ ^{かき} 丼	ほうれん草 ^{ほうれん} とひじきの ^あ 和え物 かき ^{わん} 煮 沢煮桜		ごはん こむぎこ じゃがいも なたねあぶら でんぶん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ しろみそ こえび ひじき	ほうれんそう ながねぎ たまねぎ えのきだけ ごぼう ごまつな にんじん うど コーン みずな	620 20.0 340
13 金	タンメン	だいこん ^{ちゅうか} 中華風漬物 こめ ^{こめ} 米粉のブラウニ 【バレンタイン ^{こんだて} 献立】		ほつとらーめん こめこ さとう パター チョコチップ でんぶん ごまあぶら なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ココア	だいこん きゃべつ にんじん もやし ちんげんさい ながねぎ だいこんば ねしうが にんにく きくらげ	619 23.6 332
16 月	きんぴら 金平ごはん	ぶた ^{ぶた} 豚肉のアップルソース こん ^{こん} こん菜汁		せいはいくまい さといも でんぶん なたねあぶら べいりゅうばく こめこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	しらたき にんじん ごぼう りんごかん れんこん だいこん ごまつな こんにゃく ながねぎ りんごジュース たまねぎ にんにく	663 32.2 338
17 火	にく 肉うどん	たこ ^{たこ} 焼き揚げ からし ^{からし} 辛子和え		ふくろいりじごなうどん こむぎこ なたねあぶら でんぶん ながいも	ぎゅうにゅう たこ ぶたにく はなかつお あおさ	ごまつな ながねぎ もやし きゃべつ にんじん ねしうが ほしいいだけ	615 26.4 343
18 水	ごはん	ほんしや ^{ほんしや} 紅焼豆腐 じゃこの炒り煮 ナムル		ごはん さとう しろごま でんぶん なたねあぶら なたねあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ちりめんじゃこ あかみそ	はくさい もやし ちんげんさい ごまつな だけのこ にんじん ながねぎ ほしいいだけ ねしうが	628 27.7 602
19 木	★レモンシュガー トースト	トマトとチキンのペンネ かい ^{かい} 海藻サラダ		ペンネマカロニ しょくパン さとう パター なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりこく ベーコン わかめ	たまねぎ きゃべつ ホールトマト コーン きゅうり マッシュルーム びーまん にんじん れもん にんにく	589 22.8 295
20 金	ちやめし 茶飯	おでん おひたし 【おでん ^{おでん} の日】		せいはいくまい じゃがいも な たねあぶら さとう	ぎゅうにゅう あげボール うずらたまご やきちくわ むすびこんぶ	だいこん もやし こんにゃく ほうれんそう	586 22.9 304
24 火	カレーライス	てづ ^{てづ} 手作り福神漬け ネーブル		ごはん じゃがいも こむぎこ パター なたねあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ ねーぶる だいこん にんじん きゅうり れんこん ねしうが にんにく	635 21.6 277
25 水	しっぽくうどん	のり ^{のり} 塩から揚げ はく ^{はく} 白菜の漬物		ゆでうどんれいとう さといも なたねあぶら でんぶん こめこ しろごま	ぎゅうにゅう とりこく しろみそ ぶたにく あぶらあげ きざみこんぶ あおさ	はくさい だいこん ごまつな にんじん ごぼう ながねぎ ゆず	647 28.4 352
26 木	から ^{から} 福豆ごはん	さ ^さ 鰯の唐揚げ わ ^わ 和風ワンタン汁		せいはいくまい じゃがいも ワンタンのかわ なたねあぶら もちごめ でんぶん こめこ さとう	ぎゅうにゅう さわら とりこく ぶたにく だいず あぶらあげ	だいこん ごぼう こんにゃく にんじん ながねぎ ほしいいだけ	639 28.6 294
27 金	ごはん	望 ^望 芋入り炒り鶏 ★ひじきとおかかの ^{みそ} ふりかけ 味噌汁		ごはん さといも しろごま なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりこく とうふ あかみそ しろみそ ひじき はなかつお	れんこん ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ごまつな ほしいいだけ	591 22.8 339
給食回数				《18回》			629
				平均栄養量			25.1
							333

※都合により献立を変更することがあります。

★新メニューになります。

〈お知らせ〉

9日(月) 1,2年生 校外学習延期の欠食分として「から揚げ・果物」が提供されます。
5年生 校外学習延期の欠食分として「エビフライ・から揚げ・果物」が提供されます。

19日(木) 5年生 校外学習欠食分として「ヨーグルト」が提供されます。

