

2月 こんだてひょう



* 今月の栄養価平均()は基準値

エネルギー たんぱく質

脂 質

小学生 682 kcal (650) 29.6 g (21.1~32.5) 22.5 g (14.4~21.6)

中学生 809 kcal (830) 35.4 g (26.9~41.5) 27.6 g (18.4~27.6)

牛乳(主に体をつくるもと)は、毎日つきます

| 日曜 | こんだてめい | 主に体のエネルギーになるもの | 主に体をつくるもの | 主に体の調子を整えるもの |
|-----|--|--|-------------------------------------|--|
| 2月 | きつねごはん 具だくさんみそ汁 梅あえ ごまあんまん | 米 砂糖 油 さつまいも ドレッシング 小麦粉 砂糖 白ごま 油 | 豚肉 油揚 みそ 牛乳 あずき | 人参 人参 大根 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 もやし 梅 |
| 3火 | ごはん 塩ちゃんこ汁 いわしの梅煮 豆とポテトのサラダ 味つけのり | 米 でんぶん 砂糖 じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ のり | とり肉 豆腐 油揚 いわし ハム 大豆 | 人参 白菜 えのき 長ねぎ つきこん しょうが 梅 玉ねぎ |
| 4水 | あっけし極みるく65 ごはん ハッシュドポーク スペニッシュオムレツ オレンジ | 牛乳 米 バター じゃがいも | 豚肉 卵 ベーコン 牛乳 | 玉ねぎ マッシュルーム トマト 人参 コーン オレンジ |
| 5木 | 皮かしわうどん はんぺんフライ | うどん パン粉 砂糖 油 | とり肉 とり皮 なると はんぺん | 人参 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ |
| 6金 | スタミナピラフ ごはん トッピング (ごはんにのせて) ふわふわ卵スープ よろ昆布サラダ | 米 バター 砂糖 油 白ごま じゃがいも パン粉 ごま油 | 豚肉 卵 ベーコン チーズ 昆布 削り節 | 人参 玉ねぎ コーン 長ねぎ にんにく 玉ねぎ パセリ キャベツ 大根 きゅうり 人参 もやし |
| 9月 | ごはん あぶ玉丼 ごまみそ汁 春雨のねぎ塩いため | 米 砂糖 油 じゃがいも 白ごま 春雨 白ごま ごま油 | 卵 油揚 ひじき みそ 豚肉 | 玉ねぎ 干しいたけ 篠 人参 大根 長ねぎ えのき 人参 キャベツ 長ねぎ しょうが |
| 10火 | ナン キャベツのスープ ドライカレー ポテトとツナのチーズ焼き | ナン 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | ウインナー 豚肉 ツナ チーズ | 人参 キャベツ 長ねぎ えのき 人参 玉ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ |
| 12木 | 森高牛乳 わかめごはん クイッティオスープ ヤンニヨムチキン(2個) 大根サラダ | 牛乳 米 砂糖 クイッティオ じゃがいも でんぶん 米粉 砂糖 ごま油 油 ドレッシング | わかめ とり肉 とり肉 とり肉 | 人参 玉ねぎ 長ねぎ しょうが 人参 大根 きゅうり コーン |
| 13金 | 塩焼きそば 千切り野菜スープ プリン | 焼きそば 油 千切り野菜スープ プリン | 豚肉 いか えび ベーコン 昆布 牛乳 | 人参 玉ねぎ もやし ピーマン キャベツ 人参 大根 篠 |
| 16月 | ごはん みそ汁 さばのみぞれ煮 みそ煮込み | 米 じゃがいも 砂糖 でんぶん 砂糖 油 | わかめ みそ さば とり肉 みそ | 玉ねぎ 大根 人参 ごぼう 大根 しいたけ こんにゃく しょうが |
| 17火 | キャラメル揚げパン ポトフ ミートラビオリ りんご | パン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 油 | パン とり肉 豚肉 | 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ 人参 玉ねぎ トマト りんご |
| 18水 | ごはん そぼろ丼 とり汁 切干大根サラダ | 米 砂糖 でんぶん 油 じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ 白ごま | とり肉 卵 とり肉 とり皮 豆腐 みそ ツナ みそ | しょうが 人参 大根 ごぼう 白菜 長ねぎ こんにゃく 切干大根 人参 きゅうり 小松菜 もやし |
| 19木 | 森高牛乳 カレーラーメン ぶどうゼリーあえ | 牛乳 ラーメン でんぶん 油 | 豚肉 | 人参 玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ コーン メンマ にんにく ぶどうゼリー パイン 黄桃 |
| 20金 | ごはん かぼちゃ団子汁 おでん 肉みそ | 米 でんぶん 砂糖 砂糖 ごま油 でんぶん | とり肉 油揚 昆布 さつま揚 がんも 焼き竹輪 豚肉 みそ | かぼちゃ 人参 ごぼう えのき 長ねぎ 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ 篠 にんにく しょうが |
| 24火 | けいはん風(ごはんにスープ、のり、たくわんをのせて) ごはん スープ のり 千切りたくわん まぐろフライ プロッコリーサラダ | 米 砂糖 のり 砂糖 パン粉 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 | のり まぐろ ツナ | 人参 干しいたけ 長ねぎ しょうが たくわん 玉ねぎ しょうが プロッコリー 人参 キャベツ |
| 25水 | ごはん みそ汁 うま煮 もやしの塩ダレ 昆布ふりかけ(ごはんにのせて) | 米 みそ 砂糖 油 油 砂糖 白ごま | みそ とり肉 高野豆腐 とり肉 昆布 削り節 | 玉ねぎ ほうれん草 なめこ 人参 大根 篠 しいたけ ごぼう こんにゃく 人参 玉ねぎ もやし にんにく |
| 26木 | あっけし極みるく65 チキントマトスパゲティ ポテトスープ マーブルホットケーキ | 牛乳 スパゲティ 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 | とり肉 卵 牛乳 | 人参 玉ねぎ しいたけ トマト にんにく 人参 玉ねぎ |
| 27金 | ごはん 春雨スープ 豆腐の中華いため パオズ(小2個、中3個) | 米 春雨 砂糖 ごま油 でんぶん 小麦粉 砂糖 ごま油 でんぶん | とり肉 豆腐 豚肉 豚肉 とり肉 ひじき | 人参 キャベツ 長ねぎ 人参 白菜 ちんげん菜 篠 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ しょうが |

*物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。