

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