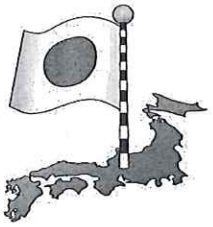
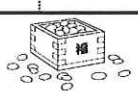
# 2　月　予定こんだて表

河井共同調理場

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| こんだてめい | 1<br>牛乳<br>なめし<br>おでんふう<br>ひじきサラダ<br>中学年<br>エネルギー<br>601 Kcal<br>蛋白質25 | 2<br>牛乳<br>すめし<br>ぎゅうにくしぐれに<br>ツナマヨネーズ<br>たまご<br>とんじる<br>だいずきなこ<br>中学年<br>エネルギー<br>671 Kcal<br>蛋白質30.5 | 3<br>牛乳<br>ミルク食パン<br>クリームシチュー<br>コールスローサラダ<br>りんごジャム＆マーガリン<br>中学年<br>エネルギー<br>630 Kcal<br>蛋白質24.8 | 4<br>牛乳<br>ごはん<br>マーボードウフ<br>バンバンジー<br>いちご<br>中学年<br>エネルギー<br>660 Kcal<br>蛋白質30 |
| あかの食品 / きいろの食品 / みどりの食品<br>血や肉になる / 熱や力のもとになる / 体のちょうしをととのえる<br>主に無機質 / 主に炭水化物 / 主にビタミンA<br>主にたんぱく質 / 主に脂質 / 主にビタミンC | あかの食品 / きいろの食品 / みどりの食品<br>牛乳 / 米 / にんじん<br>チーズ / / きやいんげん<br>ひじき / /<br>こんぶ / しらたき / だいこん<br>/ / きゅうり<br>イカ / /<br>ちくわ / /<br>がんもどき / /<br>うずらたまご / / | あかの食品 / きいろの食品 / みどりの食品<br>牛乳 / 米 / にんじん<br>のり / じゃがいも /<br>たまご / こんにゃく /<br>ぎゅう肉 / さとう / ねぎ<br>ぶた肉 / / たまねぎ<br>ハム / / ごぼう<br>シーチキン / / キャベツ<br>とうふ / / きゅうり<br>みそ / / しいたけ | あかの食品 / きいろの食品 / みどりの食品<br>牛乳 / ミルク食パン / にんじん<br>/ じゃがいも / ブロッコリー<br>/ 米こ /<br>/ 油 /<br>とり肉 / ジャム / たまねぎ<br>/ / キャベツ<br>/ / きゅうり<br>だいず / / とうもろこし<br>/ / マッシュルーム | あかの食品 / きいろの食品 / みどりの食品<br>牛乳 / むぎめし / にんじん<br>/ こむぎ / にら<br>/ さとう /<br>/ ごま油 / にんにく・しょうが<br>ぎゅう肉 / / たまねぎ<br>ぶた肉 / / きゅうり<br>/ / キャベツ<br>とうふ / / しいたけ・きくらげ<br>だいず / / いちご |
| 7<br>牛乳<br>ごはん<br>すきやきふうに<br>チーズなっとう<br>中学年<br>エネルギー<br>634 Kcal<br>蛋白質26.7 | 8<br>牛乳<br>コーンピラフ<br>サンラータン<br>ごまだんご<br>中学年<br>エネルギー<br>577 Kcal<br>蛋白質22.5 | 9<br>牛乳<br>ごはん<br>ふぐのすぶたふう<br>すいギョウザ<br>中学年<br>エネルギー<br>634 Kcal<br>蛋白質25.1 | 10<br>牛乳<br>キャロットパン<br>ジャージャーメン<br>あんにんどうふ<br>中学年<br>エネルギー<br>684 Kcal<br>蛋白質25.1 | 建国記念の日<br>  |
| あかの食品 / きいろの食品 / みどりの食品<br>牛乳 / 米 / にんじん<br>チーズ / じゃがいも / ほうれんそう<br>/ しらたき /<br>/ くるまふ /<br>ぎゅう肉 / さとう / たまねぎ<br>ぶた肉 / / ねぎ<br>/ / ごぼう<br>とうふ / / えのきだけ<br>なっとう / / | あかの食品 / きいろの食品 / みどりの食品<br>牛乳 / むぎめし / にんじん<br>/ / こまつな<br>/ / グリーンピース<br>ぶた肉 / ごまだんご / たまねぎ<br>たまご / / たけのこ<br>/ / しいたけ<br>とうふ / / | あかの食品 / きいろの食品 / みどりの食品<br>牛乳 / 米 / にんじん<br>/ 米こ / ピーマン<br>/ でんぷん / 黄ピーマン<br>とり肉 / さとう / ほうれんそう<br>ぶた肉 / 油 / しょうが・にんにく<br>ハム / / はくさい<br>うずらたまご / / たまねぎ<br>ふぐ / / たけのこ<br>/ / しいたけ | あかの食品 / きいろの食品 / みどりの食品<br>牛乳 / キャロットパン / にんじん<br>/ ちゅうかめん / グリーンピース<br>/ ナタデココ /<br>ぶた肉 / でんぷん / たまねぎ<br>/ さとう / ねぎ<br>/ ごま油 / たけのこ<br>/ / しいたけ<br>/ / とうもろこし<br>/ / もも・みかん・パイン | |
| 14<br>牛乳<br>ごはん<br>ハートコロッケ<br>ごまマヨサラダ<br>みそしる<br>ココアカップケーキ<br>中学年<br>エネルギー<br>709 Kcal<br>蛋白質19.6 | 15<br>牛乳<br>ごはん<br>とりやさい<br>ポテトサラダ<br>中学年<br>エネルギー<br>570 Kcal<br>蛋白質23.2 | 16<br>牛乳<br>ごはん<br>ショーロンポー<br>きりぼしのぴりからいため<br>わかめスープ<br>中学年<br>エネルギー<br>621 Kcal<br>蛋白質21 | 17<br>牛乳<br>チーズクッペ<br>ポトフ<br>ポークケチャップ<br>中学年<br>エネルギー<br>611 Kcal<br>蛋白質27.7 | 18<br>牛乳<br>カレーライス<br>あっさりづけ（はくさい）<br>カップでヤクルト<br>中学年<br>エネルギー<br>723 Kcal<br>蛋白質21.3 |
| あかの食品 / きいろの食品 / みどりの食品<br>牛乳 / 米 / にんじん<br>/ じゃがいも / こまつな<br>/ 油 /<br>ぶた肉 / ごま /<br>とり肉 / / だいこん<br>ハム / / ねぎ<br>/ / キャベツ<br>あぶらあげ / / <br>みそ / / | あかの食品 / きいろの食品 / みどりの食品<br>牛乳 / 米 / にんじん<br>/ じゃがいも /<br>/ しらたき /<br>とり肉 / / はくさい<br>ハム / / もやし<br>/ / えのきだけ<br>/ / キャベツ<br>とうふ / / きゅうり<br>/ / とうもろこし | あかの食品 / きいろの食品 / みどりの食品<br>牛乳 / 米 / にんじん<br>/ さとう / こまつな<br>/ / <br>/ ごま /<br>ぶた肉 / / もやし<br>/ / だいこん<br>/ / しいたけ<br>とうふ / / きくらげ<br>レンズ豆 / / | あかの食品 / きいろの食品 / みどりの食品<br>牛乳 / チーズクッペ / にんじん<br>チーズ / じゃがいも / ほうれんそう<br>/ 油 / グリーンピース<br>ぶた肉 / さとう /<br>ウインナー / / たまねぎ<br>/ / だいこん<br>/ / とうもろこし<br>/ / にんにく<br>/ / マッシュルーム | あかの食品 / きいろの食品 / みどりの食品<br>牛乳 / むぎめし / にんじん<br>ヨーグルト / じゃがいも / にら<br>こんぶ / カレールウ /<br>ぎゅう肉 / 油 /<br>/ / たまねぎ<br>/ / にんにく<br>/ / しょうが<br>/ / キャベツ<br>/ / はくさい |
| 21<br>牛乳<br>ぎゅうにくのやきにくどん<br>のっぺいじる<br>みかん<br>中学年<br>エネルギー<br>710 Kcal<br>蛋白質25.7 | 22<br>牛乳<br>ごはん<br>たらのフライ<br>ほうれんそうのごまあえ<br>もぞこじる<br>中学年<br>エネルギー<br>614 Kcal<br>蛋白質26.3 | 天皇誕生日<br> | 24<br>牛乳<br>はいがバンズ<br>うどんスープ<br>ツナサラダ<br>りんごゼリー<br>中学年<br>エネルギー<br>572 Kcal<br>蛋白質18.9 | 25<br>牛乳<br>ごはん<br>とうふのカレーに<br>コーンサラダ<br>中学年<br>エネルギー<br>619 Kcal<br>蛋白質24.7 |
| あかの食品 / きいろの食品 / みどりの食品<br>牛乳 / むぎめし / にんじん<br>/ さといも / ほうれんそう<br>/ / <br>ぎゅう肉 / / たまねぎ<br>/ / だいこん<br>/ / ねぎ<br>/ / ごぼう<br>/ / しょうが<br>/ / みかん | あかの食品 / きいろの食品 / みどりの食品<br>牛乳 / 米 / にんじん<br>もずく / じゃがいも / ほうれんそう<br>/ / こまつな<br>/ 油 /<br>ハム / ごま /<br>/ / キャベツ<br>たら / / しいたけ<br>とうふ / / | | あかの食品 / きいろの食品 / みどりの食品<br>牛乳 / はいがバンズ / にんじん<br>うどん / / こまつな<br>/ / <br>/ / キャベツ<br>ベーコン / / きゅうり<br>/ / たまねぎ<br>シーチキン / / とうもろこし<br>ちくわ / / | あかの食品 / きいろの食品 / みどりの食品<br>牛乳 / 米 / にんじん<br>/ カレールウ / ほうれんそう<br>/ / ブロッコリー<br>ぶた肉 / 油 / たまねぎ<br>/ / はくさい<br>/ / たけのこ<br>とうふ / / きくらげ<br>だいず / / キャベツ<br>/ / とうもろこし |
| 28<br>牛乳<br>ごはん<br>とりのごまてりやき<br>うめおかかあえ<br>くきわかめのみそしる<br>中学年<br>エネルギー<br>565 Kcal<br>蛋白質25.1 | | | | |
| あかの食品 / きいろの食品 / みどりの食品<br>牛乳 / 米 / にんじん<br>くきわかめ / じゃがいも / こまつな<br>かつおぶし / / <br>/ ごま /<br>とり肉 / / だいこん<br>ハム / / きゅうり<br>/ / キャベツ<br>とうふ / / えのきだけ<br>みそ / / うめ | | | | |

| （栄養素） | 平均値 |
|---|---|
| エネルギー | 630 kcal |
| たんぱく質 | 24.4g |
| 脂質 | 29% |
| 食塩 | 1.6g |
| カルシウム | 354mg |
| マグネシウム | 104mg |
| 鉄 | 3.0 mg |
| 亜鉛 | 3.1 mg |
| ビタミンA | 230 μg |
| ビタミンB1 | 0.62 mg |
| ビタミンB2 | 0.56 mg |
| ビタミンC | 31 mg |
| 食物センイ | 4.6 g |

## ～2月の行事食～



2日(水) せつぶん給食

4日(金) オリンピック給食（四川「しせん」料理）
冬のオリンピックは中国(ちゅうごく)で4日から20日までかいさいされます。
中華料理　第1弾「四川（しせん）料理です。」

9日（水）ふぐ給食（2月9日を「ふぐ」　とごろあわせして市内全部の学校が
ふぐの給食になります。）

10日（木）オリンピック給食（北京「ぺきん」料理）
中華料理　第2弾「北京（ぺきん）料理です。」

14日（月）バレンタイン給食
16日（水）オリンピック給食（中華「点心（てんしん）」）中華料理　第3弾

22日（火）じばさんぶつ給食

※都合により献立の内容に変更がある場合があります。