

月			火			水			木			金																									
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">こんだてめい</div>			今月の行事食 ・3日(金)せつぶん給食 ・9日(木)輪島ふぐ給食			1	牛乳 ごはん	2	牛乳 ミルクロール	3	牛乳 ごはん	せつぶん豆 いわしの梅煮																									
			中学年 エネルギー 602 蛋白質26.7	コーンフライ ポークビーンズ どさんこ汁	中学年 エネルギー 565 蛋白質24.2	カリフラワーサラダ さつまいもチップス	中学年 エネルギー 705 蛋白質29.5	いわしの梅煮 ささみのナムル かんこく風 肉じゃが																													
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																							
血や肉になる	熱や力のもとになる	体のちようしをととのえる																																			
主に無機質	主に炭水化物	主にビタミンA																																			
主にたんぱく質	主に脂質	主にビタミンC																																			
6	牛乳 ぶた肉のカレー井 にんじんしりしり なめこの味噌汁	7	牛乳 ごはん 肉シュウマイ チンジャオロースー はくさいスープ	8	牛乳 とりにくのてりやき もやしとわかめの ごまじょうゆ おでん風	9	牛乳 はいが食パン チキンナゲット チーズサラダ フグチャウダー	10	牛乳 むぎごはん マーボードウフ マロニーあえ みかん																												
中学年 エネルギー 582 蛋白質24.1		中学年 エネルギー 560 蛋白質22.4		中学年 エネルギー 615 蛋白質31.3		中学年 エネルギー 639 蛋白質30.3		中学年 エネルギー 703 蛋白質28.2																													
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																							
牛乳	米	にんじん	牛乳	米	にんじん	牛乳	むぎ米	にんじん	牛乳	むぎ米	にんじん	牛乳	むぎ米	にんじん																							
はるさめ	にら・ピーマン	グリーンピース	はるさめ	にら・ピーマン	グリーンピース	こんにやく	きやがいも	さやいんげん	こんにやく	きやがいも	さやいんげん	こんにやく	きやがいも	さやいんげん																							
カレーウ	グリーンピース		カレーウ	グリーンピース		わかめ	ごま	もやし	わかめ	ごま	もやし	わかめ	ごま	もやし																							
さとう			さとう			ごま	油	油	ごま	油	油	ごま	油	油																							
ぶた肉	油	たまねぎ	ぶた肉	油	たまねぎ	とり肉	油	油	とり肉	油	油	とり肉	油	油																							
シーチキン	油	だいこん・ねぎ	シーチキン	油	だいこん・ねぎ	ちくわ	油	油	ちくわ	油	油	ちくわ	油	油																							
とうふ		なめこ	とうふ		なめこ	あつあげ			あつあげ			あつあげ																									
みそ		きくらげ・しょうが	みそ		きくらげ・しょうが	とうふ			とうふ			とうふ																									
		とうふ・レンズ豆			とうふ・レンズ豆																																
13	牛乳 ごはん いりどり チーズなつとう のりのつくだに	14	牛乳 ジャンバラヤ ハートのコロケッ ルオポータン (だいこんスープ)	15	牛乳 わふうそぼろ井 ゴママヨサラダ とんじる	16	牛乳 キャラットパン きつねうどん ポークケチャップ りんご	17	牛乳 ごはん とうふのカレーに だいこんサラダ とうにゅうプリンタルト																												
中学年 エネルギー 611 蛋白質28.8		中学年 エネルギー 631 蛋白質20.5		中学年 エネルギー 653 蛋白質26.3		中学年 エネルギー 608 蛋白質26.5		中学年 エネルギー 712 蛋白質25.9																													
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																							
牛乳	米	にんじん	牛乳	むぎ米	にんじん	牛乳	むぎ米	にんじん	牛乳	米	にんじん	牛乳	米	にんじん																							
チーズ	こんにやく	きやがいも	チーズ	こんにやく	きやがいも	わかめ	こんにやく	きやがいも	わかめ	こんにやく	きやがいも	チーズ	こんにやく	きやがいも																							
さとう			さとう			さとう			さとう			さとう																									
とり肉	油	ごぼう・れんこん	とり肉	油	ごぼう・れんこん	ぶた肉	油	油	ぶた肉	油	油	ぶた肉	油	油																							
ちくわ	油	たけのこ	ちくわ	油	たけのこ	ハム	油	油	ハム	油	油	ハム	油	油																							
なつとう		しいたけ	なつとう		しいたけ	だいず・とうふ			だいず・とうふ			だいず・とうふ																									
こおりとうふ			こおりとうふ			みそ			みそ			みそ																									
		とうふ・レンズ豆			とうふ・レンズ豆																																
20	牛乳 たまごチャーハン はるまき ちゅうかあんかけスープ	21	牛乳 ごはん イカメンチ ホイコーロー とうふスープ	22	牛乳 ごはん ハンバーグ きりぼしのピリからいため せんぎりスープ	23	 <p style="text-align: center;">天皇誕生日</p>			24	牛乳 ごはん とりにくのレモンふうみ きわかめのきんぴら 油あげのみそしる																										
中学年 エネルギー 612 蛋白質22.1		中学年 エネルギー 630 蛋白質23.6		中学年 エネルギー 621 蛋白質23.1		中学年 エネルギー 660 蛋白質26.5																															
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																							
牛乳	むぎ米	にんじん	牛乳	米	にんじん	牛乳	米	にんじん	牛乳	むぎ米	にんじん	牛乳	むぎ米	にんじん																							
でんぶん	チンゲンサイ		でんぶん	チンゲンサイ		あおのり	きやがいも	ほうれんそう	あおのり	きやがいも	ほうれんそう	あおのり	きやがいも	ほうれんそう																							
たまご		はくさい	たまご		はくさい																																
ぶた肉	油	たまねぎ	ぶた肉	油	たまねぎ	とり肉	油	だいこん	とり肉	油	だいこん	とり肉	油	だいこん																							
とり肉		とうもろこし	とり肉		とうもろこし	ぶた肉		もやし	ぶた肉		もやし	ぶた肉		もやし																							
ベーコン		きくらげ・えのきだけ	ベーコン		きくらげ・えのきだけ	ベーコン		きくらげ	ベーコン		きくらげ	ベーコン		きくらげ																							
かまぼこ		にんにく・しょうが	かまぼこ		にんにく・しょうが																																
		にんにく・しょうが			にんにく・しょうが																																
27	牛乳 ごはん あつあげとぶたにくの みそに ごもくなます	28	牛乳 チキンライス チーズオムレツ ポトフ					<table border="1"> <thead> <tr> <th>(栄養素)</th> <th>2月平均値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>6 4 0 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>2 6 . 2 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>29%</td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td>1 . 7 g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>3 6 1 mg</td> </tr> <tr> <td>マグネシウム</td> <td>1 0 6 mg</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3 . 7 mg</td> </tr> <tr> <td>亜鉛</td> <td>3 . 4 mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA</td> <td>2 1 0 g</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1</td> <td>0 7 0 mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2</td> <td>0 5 7 mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC</td> <td>2 6 mg</td> </tr> <tr> <td>食物セシイ</td> <td>4 . 6 g</td> </tr> </tbody> </table>		(栄養素)	2月平均値	エネルギー	6 4 0 kcal	たんぱく質	2 6 . 2 g	脂質	29%	食塩	1 . 7 g	カルシウム	3 6 1 mg	マグネシウム	1 0 6 mg	鉄	3 . 7 mg	亜鉛	3 . 4 mg	ビタミンA	2 1 0 g	ビタミンB1	0 7 0 mg	ビタミンB2	0 5 7 mg	ビタミンC	2 6 mg	食物セシイ	4 . 6 g
(栄養素)	2月平均値																																				
エネルギー	6 4 0 kcal																																				
たんぱく質	2 6 . 2 g																																				
脂質	29%																																				
食塩	1 . 7 g																																				
カルシウム	3 6 1 mg																																				
マグネシウム	1 0 6 mg																																				
鉄	3 . 7 mg																																				
亜鉛	3 . 4 mg																																				
ビタミンA	2 1 0 g																																				
ビタミンB1	0 7 0 mg																																				
ビタミンB2	0 5 7 mg																																				
ビタミンC	2 6 mg																																				
食物セシイ	4 . 6 g																																				
中学年 エネルギー 667 蛋白質29.9		中学年 エネルギー 618 蛋白質23.4		あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																												
牛乳	米	にんじん	牛乳	むぎ米	にんじん	牛乳	米	にんじん	牛乳	むぎ米	にんじん	牛乳	むぎ米	にんじん																							
じゃがいも	ほうれんそう		じゃがいも	ほうれんそう		バター			じゃがいも	ほうれんそう		バター																									
さとう			さとう			油			さとう			油																									
ぶた肉	油	たまねぎ	ぶた肉	油	たまねぎ	あつあげ(なまあげ)			あつあげ(なまあげ)			あつあげ(なまあげ)																									
あつあげ(なまあげ)		しいたけ	あつあげ(なまあげ)		しいたけ	かまぼこ			かまぼこ			かまぼこ																									
かまぼこ		もやし	かまぼこ		もやし	あぶらあげ・みそ			あぶらあげ・みそ			あぶらあげ・みそ																									
あぶらあげ・みそ		だいこん	あぶらあげ・みそ		だいこん																																

※都合により献立の内容に変更がある場合があります。