

令和6年2月 こんだてひょう

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使われている食品								小学校栄養価	
		血や体をつくるものになる食品		からだの調子をととのえる食品				熱や力のものになる食品			
		【赤色】		【緑色】				【黄色】			
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(Kcal)		
									たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	
		1群	2群	3群	4群		5群	6群			
1 木	牛乳 白飯 はべんの天ぷら もやし炒め 大根のカレーそぼろ煮	かまぼこ ベーコン ぶたにく	たまご ぎゅうにく あつあげ	牛乳	にら にんじん いんげん	もやし だいこん	だいこん	こめ じゃがいも でんぶん	こめこ さとう	あぶら カレールー	648 23.8 366
2 金	牛乳 白飯 いわしの生姜煮 おひたし 豚汁 節分豆	いわし ぶたにく だいず	うすあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん	ねぎ キャベツ	こめ さとう	さつまいも ごま	622 28.4 482	
5 月	牛乳 白飯 きびなごのかりかり揚げ 蓋わかめのきんぴら チゲうどん	ぶたにく さつまあげ みそ	たまご きびなごフライ くわかめ	牛乳	にんじん きびなご	はくさい しめじ	だいこん キムチ	こめ さとう	こめごうどん ごまあぶら ごま	654 24.8 362	
6 火	牛乳 わかめごはん 卵と野菜の炒め物 ちゃんこ汁	たまご ぶたにく もめんどうふ	ベーコン うすあげ とりだんご	牛乳	こまつな わかめ	キャベツ ねぎ	えのきたけ はくさい	こめ むぎ	あぶら	618 26.2 459	
7 水	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ たまごスープ	ハンバーグ とりにく	たまご	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー ほうれんそう	きゅうり キャベツ	キャベツ	こめ さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	623 25.0 433	
8 木	牛乳 ビビンバ わかめスープ	ぎゅうにく ベーコン	たまご とうふ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ もやし	にんにく えのきたけ	こめ さとう	むぎ ごまあぶら ごま	646 27.0 383	
9 金	牛乳 白飯 豚肉と大豆のべっこう煮 けんちん汁 いよかん	ぶたにく うすあげ	だいず もめんどうふ	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ	ごぼう いよかん	こめ さとう	でんぶん あぶら ごまあぶら	628 27.5 355	
12 月	建国記念の日 振替休日										
13 火	代休										
14 水	牛乳 白飯 揚げギョウザ のりと大根のナムル 麻婆豆腐	ギョウザ つぶじょうだいず みそ	ぶたにく もめんどうふ あかみそ	牛乳	にんじん のり	だいこん にんにく ねぎ	きゅうり たけのこ	しょうが ほししいたけ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	633 27.1 388
15 木	牛乳 パターロール スパゲッティナポリタン 海藻サラダ	ぶたにく		牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにく とうもろこし	たまねぎ キャベツ	バターロール スパゲッティ	オリーブオイル ごまドレッシング	601 25.2 299	
16 金	牛乳 白飯 さばのたつた揚げ ごま酢あえ 筑前煮	さば とりにく		牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	しょうが れんこん	もやし たけのこ	ごぼう	こめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	674 28.2 410
19 月	牛乳 白飯 ほっけの甘酢あん 切干大根のサラダ 肉じゃが	ほっけ ぎゅうにく		牛乳	にんじん いんげん	しょうが とうもろこし	きりほしだいこん たまねぎ	きゅうり	こめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	655 25.0 300
20 火	牛乳 ホクホクお豆ごはん だし巻き卵 鶏野菜汁	だいず とりにく	ぶたにく だしまたまご みそ	牛乳	ぼんのうねぎ にんじん	ごぼう ねぎ	はくさい にんにく	えのきたけ	こめ さつまいも さとう	むぎ でんぶん	593 25.4 342
21 水	牛乳 白飯 豚肉の生姜焼き みそ汁 ヨーグルト	ぶたにく みそ	うすあげ	牛乳	あかピーマン ピーマン こまつな	しょうが えのきたけ	にんにく たまねぎ ねぎ	こめ さとう	じゃがいも でんぶん	あぶら	622 29.5 439
22 木	牛乳 お楽しみカレーライス グリーンサラダ	ぎゅうにく		牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ	たまねぎ きゅうり	ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも	カレールー あぶら ノンエッグマヨネーズ	676 21.3 281
23 金	天皇誕生日										
26 月	牛乳 白飯 タッカルビ 海鮮ワンタンスープ 豆乳プリンタルト	とりにく かいせんワントン ベーコン		牛乳	あかピーマン チンゲンサイ にんじん	にんにく キャベツ	しょうが たまねぎ もやし	ねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら とうもろこしプリンタルト ごまあぶら	676 25.5 339
27 火	牛乳 白飯 ふりかけ チキンカツ チーズポテト コーンと青菜のスープ	チキンカツ ウインナー		牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし		こめ じゃがいも	あぶら マーガリン	620 25.3 354	
28 水	牛乳 厚揚げの中華丼 春雨サラダ	ぶたにく あつあげ		牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい キャベツ	ほししいたけ たけのこ きゅうり とうもろこし	たまねぎ	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら はるさめ ごまあぶら わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	610 22.5 369
29 木	牛乳 ピーフライス 白菜のチャウダー	ぎゅうにく ベーコン		牛乳	あかピーマン いんげん にんじん	ごぼう はくさい	たまねぎ しめじ	こめ むぎ じゃがいも	マーガリン あぶら ホワイトルー	602 20.4 312	

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています
今月の平均食塩相当量 小2.3g 中2.7g