

* 2月のこんだて予定表 *

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
1日 節分給食		2日 里海給食		3日		4日		5日	
ごはん	エネルギー	いかのまぜごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー
牛乳	717kcal	牛乳 ぶりフライ	982kcal	牛乳	745kcal	牛乳	758kcal	牛乳	798kcal
いわしの生姜煮	P: 30.9g	タルタルソース	P: 43.6g	とり肉のレモン煮	P: 31.3g	豚野菜	P: 29.9g	揚げぎょうざ	P: 28.2g
お浸し のっぺい汁	F: 17.6g	いかとわかめの酢のもの	F: 36.6g	ハーフポテトサラダ	F: 18.3g	切干大根の炒め煮	F: 18.8g	ひじきのマリネ	F: 26.4g
節分豆	食塩: 2.7g	豚汁 赤崎ジャムのヨーグルト	食塩: 3.4g	チンゲン菜のスープ	食塩: 3.0g	フルーツ	食塩: 2.2g	肉団子のスープ	食塩: 2.9g
ごはん さとう さといも こんにやく かたくり粉		ごはん 小麦粉 パン粉 さつまいも さとう ごま マヨネーズ		ごはん さとう じゃがいも さつまいも マヨネーズ		ごはん 糸こんにやく さとう 油 ごま油		ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう 油 ごま油	
いわし とり肉 厚揚げ 大豆 きな粉 牛乳		いか ぶり たまご ぶた肉 焼豆腐 枝豆 のり わかめ しらすばし ヨーグルト 牛乳		とり肉 ハム 絹ごし豆腐 牛乳		ぶた肉 とうふ さつま揚げ 牛乳		ぶた肉 ハム とりひき肉 たまご とうふ ひじき 牛乳	
にんじん こまつな しょうが キャベツ もやし だいこん ねぎ		にんじん パセリ しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり だいこん ねぎ いちご りんご		にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく レモン 玉ねぎ きゅうり しいたけ もやし コーン		にんじん いんげん はくさい もやし しょうが にんにく ねぎ 切干大根 しいたけ りんご		にら にんじん ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ しょうが だいこん きゅうり はくさい	
8日		9日		10日		11日		12日 パレンタイン給食	
ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	ジャンバラヤ	エネルギー	こんだて名	エネルギー	セルフハンバーガー	エネルギー
牛乳	825kcal	牛乳	789kcal	牛乳	749kcal		kcal	牛乳	833kcal
いりどり	P: 33.1g	若鶏の立田揚げ	P: 33.1g	海藻ツナサラダ	P: 23.9g		Pたんぱく質	ポークビーンズ	P: 38.7g
チーズ納豆	F: 22.0g	ホロホロあえ	F: 23.6g	コンソメスープ	F: 25.3g		F: 脂質	ハートのプリン	F: 35.5g
フルーツ	食塩: 2.6g	みそけんちん汁	食塩: 2.3g		食塩: 4.0g	食塩		食塩: 3.8g	
ごはん じゃがいも こんにやく さとう 油 ごま		ごはん かたくり粉 こんにやく さといも 油 ごま油		ごはん 白麦 さとう バター 油 ごま		熱や力の元になる食品		パン じゃがいも さとう 油	
とり肉 なつとう チーズ 牛乳		とり肉 たまご とうふ 牛乳		ウインナー ベーコン ツナ缶 牛乳		体をつくる食品		とり肉 ぶた肉 大豆 チーズ 牛乳	
にんじん いんげん こまつな しいたけ ごぼう れんこん たけのこ パナナ		にんじん こまつな しょうが キャベツ だいこん ねぎ ごぼう しいたけ		ピーマン パプリカ トマト缶 フロccoliー にんじん 玉ねぎ にんにく セロリー もやし きゅうり コーン しいたけ		体の調子を整える食品		にんじん トマト缶 キャベツ にんにく 玉ねぎ しょうが	
15日		16日 能登牛給食		17日		18日		19日 おさかな給食「いか」	
ごはん	エネルギー	能登牛のビビンバ	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー
牛乳	853kcal	牛乳	958kcal	牛乳	890kcal	牛乳	944kcal	牛乳	780kcal
ぶた肉のてり煮	P: 30.6g	わかめスープ	P: 27.4g	オムレツのトマトソースかけ	P: 33.7g	八宝菜	P: 39.0g	いかのチリソース	P: 30.9g
ほうれん草のお浸し	F: 30.3g	杏仁フルーツ	F: 36.7g	塩昆布あえ	F: 29.8g	大豆と小魚のごまからめ	F: 25.5g	ポイイルフロccoliー	F: 21.6g
里芋のみそ汁	食塩: 2.6g		食塩: 3.4g	大根のカレーそぼろ煮	食塩: 2.8g		食塩: 3.2g	冬野菜のみそ汁	食塩: 2.7g
ごはん かたくり粉 さといも さとう 油 ごま		ごはん 白麦 さとう 水あめ 油 ごま		ごはん さとう じゃがいも かたくり粉 油 カレールウ		ごはん かたくり粉 さつまいも さとう 油 ごま ごま油		ごはん かたくり粉 さとう 油	
ぶた肉 油揚げ のり 牛乳		能登牛肉 油揚げ 絹ごし豆腐 わかめ れん乳 牛乳		たまご ぎゅうひき肉 ぶたひき肉 厚揚げ 塩昆布 牛乳		ぶた肉 いか うずら卵 かえり煮干し 大豆 牛乳		いか 油揚げ 牛乳	
にんじん ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ ねぎ		にんじん こまつな しょうが にんにく ぜんまい もやし えのきだけ バイン缶 黄桃缶 みかん缶		にんじん いんげん キャベツ きゅうり だいこん		にんじん たけのこ しいたけ 玉ねぎ はくさい もやし しょうが にんにく		パセリ フロccoliー にんじん はくさい しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ だいこん	
22日		23日		24日 おさかな給食「たら」		25日		26日	
ごはん	エネルギー	天皇誕生日 2月2日は節分 		ごはん	エネルギー	コッペパン	エネルギー	カレーライス	エネルギー
牛乳	855kcal			牛乳	833kcal	牛乳	679kcal	牛乳	919kcal
豆腐の中華煮	P: 30.4g			たらフライ	P: 35.9g	ほうとう	P: 29.5g	ヨーグルトあえ	P: 29.1g
春巻	F: 28.3g			五目きんぴら	F: 25.2g	いかくんサラダ	F: 21.6g		F: 26.3g
きのこときゅうりの中華あえ	食塩: 2.9g	チンゲン菜と卵のみそ汁	食塩: 2.0g	フルーツ	食塩: 3.4g		食塩: 2.7g		
ごはん かたくり粉 小麦粉 はるさめ 油 ごま油 ごま		ごはん 小麦粉 パン粉 糸こんにやく さとう 油 ごま		ごはん ほうとう ごま マヨネーズ		ごはん 白麦 じゃがいも カレールウ 油		ごはん 白麦 じゃがいも カレールウ 油	
とうふ ぶたひき肉 ハム ひじき 牛乳		たら切身 ぶた肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳		とり肉 油揚げ さきいか 牛乳		ぶた肉 チーズ ヨーグルト 牛乳		ぶた肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	
にんじん こまつな はくさい たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ ねぎ えのきだけ しめじ きゅうり もやし		にんじん いんげん チンゲン菜 ごぼう 玉ねぎ しめじ		かぼちゃ にんじん こまつな しいたけ ねぎ だいこん きゅうり コーン いちご		にんじん トマト缶 玉ねぎ しょうが にんにく バイン缶 もも缶 みかん缶 パナナ		にんじん トマト缶 玉ねぎ しょうが にんにく バイン缶 もも缶 みかん缶 パナナ	

今月予定している地場産物は…

キャベツ、だいこん、ねぎ、はくさい、れんこん、りんご、さつまいも、じゃがいも
さといも、しいたけ、大豆、お米、米、いか、たら、アカモク

今月のおさかな給食は、「いか」、「たら」です。19日と24日に予定しています。
今月の能登牛給食は、16日に予定しています。

☆こんだては、材料や行事などの都合でかわることがあります。

