

* 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 | | |
|--|---|---|--|---|--|--|--|--|--|----------------|-------------------|
| <p>◎今月予定している地場産物は・・・。</p> <p>さつまいも、じゃがいも、キャベツ、大根、にんじん、しいたけ、ねぎ、米粉、牛乳、お米です。</p>  | | | | | | | | <p>こんだて名</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 P: 脂質 F: 食塩</p> | <p>熱や力の元になる食品</p> | <p>体をつくる食品</p> | <p>体の調子を整える食品</p> |
| 3日 節分給食 | | 4日 | | 5日 | | 6日 | | 7日 | | | |
| 手巻き寿司 牛乳 いわしの生姜煮 沢煮わん 節分豆 | エネルギー - 803kcal P: 37.8g F: 19.1g 食塩: 3.4g | ごはん・牛乳 厚揚げとぶた肉のみそいため 大根のそぼろあんかけ | エネルギー - 724kcal P: 30.9g F: 20.1g 食塩: 2.7g | キムタクごはん 牛乳 ブロッコリーの ごまマヨ和え 卵と春雨のスープ | エネルギー - 750kcal P: 25.9g F: 24.3g 食塩: 3.5g | ごはん・牛乳 豆腐ナゲット きんぴらごぼう けんちん汁 | エネルギー - 793kcal P: 25.5g F: 22.0g 食塩: 3.2g | ごはん 牛乳 枝豆シューマイ ひじきのマリネ 肉団子スープ | エネルギー - 768kcal P: 26.8g F: 22.0g 食塩: 3.2g | | |
| ごはん さとう かたくり粉 油 | ごはん さとう 油 | ごはん 白麦 春雨 マヨネーズ ごま ごま油 | ごはん かたくり粉 さとう 油 ごま さともいも こんにやく | ごはん さとう 油 かたくり粉 | ごはん さとう 油 かたくり粉 | ごはん さとう 油 かたくり粉 | ごはん さとう 油 かたくり粉 | ごはん さとう 油 かたくり粉 | ごはん さとう 油 かたくり粉 | | |
| ツナ いわし ぶた肉 大豆 たまご 牛乳 こんぶ のり かに風味かまぼこ | ぶた肉 厚揚げ みそ とり肉 大豆 牛乳 | ぶた肉 たまご 牛乳 | とうふ とり肉 たまご さつま揚げ 牛乳 | たら ハム とり肉 たまご 牛乳 とうふ | たら ハム とり肉 たまご 牛乳 とうふ | たら ハム とり肉 たまご 牛乳 とうふ | たら ハム とり肉 たまご 牛乳 とうふ | たら ハム とり肉 たまご 牛乳 とうふ | たら ハム とり肉 たまご 牛乳 とうふ | | |
| にんじん たけのこ 大根 きゅうり キャベツ ごぼう みつば しょうが 干しいたけ | しょうが ビーマン キャベツ にんじん 干しいたけ たけのこ 大根 えのき | 白菜 大根 ブロッコリー キャベツ にんじん チンゲン菜 | 玉ねぎ にんじん ねぎ ごぼう いんげん 大根 干しいたけ | 枝豆 きゅうり 大根 しょうが もやし にんじん キャベツ | 枝豆 きゅうり 大根 しょうが もやし にんじん キャベツ | 枝豆 きゅうり 大根 しょうが もやし にんじん キャベツ | 枝豆 きゅうり 大根 しょうが もやし にんじん キャベツ | 枝豆 きゅうり 大根 しょうが もやし にんじん キャベツ | 枝豆 きゅうり 大根 しょうが もやし にんじん キャベツ | | |
| 10日 | | 11日 | | 12日 | | 13日 | | 14日 バレンタイン給食 | | | |
| ごはん・牛乳 ささみフライ うの花の炒り煮 なめこ汁 | エネルギー - 843kcal P: 35.1g F: 26.2g 食塩: 3.2g |  | | ジャンバラヤ 牛乳 フライドポテト 野菜たっぷり あったかスープ | エネルギー - 769kcal P: 20.8g F: 26.5g 食塩: 3.0g | ごはん・牛乳 ししゃもの唐揚げ ホロホロ和え さつま汁 | エネルギー - 778kcal P: 28.7g F: 22.1g 食塩: 3.0g | ハートのハンバーガー 牛乳 かぼちゃサラダ コンソメスープ | エネルギー - 849kcal P: 32.1g F: 31.5g 食塩: 3.8g | | |
| ごはん 小麦粉 バン粉 油 さとう | ごはん 小麦粉 バン粉 油 さとう | ごはん 白麦 バター 油 じゃがいも | ごはん 小麦粉 さつまいも 油 こんにやく | パンズ さとう バター 油 マヨネーズ | パンズ さとう バター 油 マヨネーズ | ごはん 小麦粉 さつまいも 油 こんにやく | ごはん 小麦粉 さつまいも 油 こんにやく | パンズ さとう バター 油 マヨネーズ | パンズ さとう バター 油 マヨネーズ | | |
| おから 油揚げ とり肉 とうふ 牛乳 みそ たまご | おから 油揚げ とり肉 とうふ 牛乳 みそ たまご | ウインナー ベーコン 牛乳 | ししゃも ぶた肉 たまご みそ 牛乳 | とり肉 ぶた肉 チーズ 牛乳 ハム ベーコン | とり肉 ぶた肉 チーズ 牛乳 ハム ベーコン | ししゃも ぶた肉 たまご みそ 牛乳 | ししゃも ぶた肉 たまご みそ 牛乳 | とり肉 ぶた肉 チーズ 牛乳 ハム ベーコン | とり肉 ぶた肉 チーズ 牛乳 ハム ベーコン | | |
| にんじん ごぼう コーン ねぎ なめこ | にんじん ごぼう コーン ねぎ なめこ | パプリカ ビーマン 玉ねぎ ブロッコリー しめじ セロリ トマト にんにく キャベツ にんじん | キャベツ 小松菜 にんじん 大根 生しいたけ ねぎ | 玉ねぎ しょうが キャベツ にんじん かぼちゃ にんじん きゅうり もやし パセリ | 玉ねぎ しょうが キャベツ にんじん かぼちゃ にんじん きゅうり もやし パセリ | キャベツ 小松菜 にんじん 大根 生しいたけ ねぎ | キャベツ 小松菜 にんじん 大根 生しいたけ ねぎ | 玉ねぎ しょうが キャベツ にんじん かぼちゃ にんじん きゅうり もやし パセリ | 玉ねぎ しょうが キャベツ にんじん かぼちゃ にんじん きゅうり もやし パセリ | | |
| 17日 | | 18日 | | 19日 | | 20日 | | 21日 | | | |
| そぼろごはん 牛乳 甘酢あえ みそ汁 | エネルギー - 774kcal P: 28.6g F: 20.8g 食塩: 3.1g | ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンサンデー | エネルギー - 787kcal P: 31.9g F: 19.7g 食塩: 3.4g | ごはん・牛乳 白身魚の うまみソースがけ シーチキンサラダ のっぺい汁 | エネルギー - 754kcal P: 32.6g F: 18.8g 食塩: 2.7g | ごはん・牛乳 鶏肉のから揚げ きざみ漬け クリームシチュー | エネルギー - 917kcal P: 27.9g F: 27.6g 食塩: 1.8g | ごはん 牛乳 牛肉コロツケ チーズ納豆 豚汁 | エネルギー - 846kcal P: 31.8g F: 26.8g 食塩: 2.6g | | |
| ごはん 白麦 油 さとう じゃがいも | ごはん 油 かたくり粉 ごま 春雨 ごま油 さとう | ごはん かたくり粉 米粉 油 さとう さともいも こんにやく | ごはん かたくり粉 小麦粉 油 さつまいも バター 米粉 | ごはん じゃがいも さとう さとい ごま 油 こんにやく | ごはん じゃがいも さとう さとい ごま 油 こんにやく | ごはん かたくり粉 小麦粉 油 さつまいも バター 米粉 | ごはん かたくり粉 小麦粉 油 さつまいも バター 米粉 | ごはん じゃがいも さとう さとい ごま 油 こんにやく | ごはん じゃがいも さとう さとい ごま 油 こんにやく | | |
| とり肉 大豆 たまご 油揚げ 牛乳 わかめ みそ | ぶた肉 大豆 とうふ ハム 牛乳 みそ たまご | メルルーサ とり肉 厚揚げ ツナ 牛乳 | こんぶ ベーコン とり肉 牛乳 | 牛肉 チーズ ぶた肉 納豆 牛乳 とうふ みそ | 牛肉 チーズ ぶた肉 納豆 牛乳 とうふ みそ | こんぶ ベーコン とり肉 牛乳 | こんぶ ベーコン とり肉 牛乳 | 牛肉 チーズ ぶた肉 納豆 牛乳 とうふ みそ | 牛肉 チーズ ぶた肉 納豆 牛乳 とうふ みそ | | |
| にんじん 玉ねぎ 干しいたけ えのき 小松菜 大根 きゅうり ねぎ | 玉ねぎ にんじん 干しいたけ まくらげ きゅうり しょうが にんにく たら ねぎ キャベツ | しょうが 玉ねぎ ねぎ キャベツ コーン にんにく きゅうり にんじん 大根 | にんにく きゅうり キャベツ にんじん しめじ 玉ねぎ 生しいたけ コーン パセリ | 玉ねぎ しょうが 大根 にんじん 小松菜 ねぎ | 玉ねぎ しょうが 大根 にんじん 小松菜 ねぎ | にんにく きゅうり キャベツ にんじん しめじ 玉ねぎ 生しいたけ コーン パセリ | にんにく きゅうり キャベツ にんじん しめじ 玉ねぎ 生しいたけ コーン パセリ | 玉ねぎ しょうが 大根 にんじん 小松菜 ねぎ | 玉ねぎ しょうが 大根 にんじん 小松菜 ねぎ | | |
| 24日 | | 25日 | | 26日 | | 27日 | | 28日 | | | |
|  | | ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 ポテトサラダ チンゲン菜のスープ | エネルギー - 721kcal P: 28.0g F: 19.6g 食塩: 3.3g | ごはん・牛乳 春巻き 豆腐の中華煮 きのここと きゅうりの中華あえ | エネルギー - 858kcal P: 32.0g F: 27.1g 食塩: 3.1g | コッペパン 牛乳 野菜ラーメン さつまいもスティック | エネルギー - 724kcal P: 26.5g F: 17.6g 食塩: 3.0g | ごはん 牛乳 鮭のなか落ちメンチカツ 切干大根の炒め煮 みそ汁 | エネルギー - 798kcal P: 33.4g F: 23.7g 食塩: 3.4g | | |
| ごはん さとう じゃがいも マヨネーズ | ごはん さとう じゃがいも マヨネーズ | ごはん 油 かたくり粉 小麦粉 ごま ごま油 さとう | コッペパン 小麦粉 さつまいも | ごはん 小麦粉 バン粉 油 さとう | ごはん 小麦粉 バン粉 油 さとう | ごはん さとう じゃがいも マヨネーズ | ごはん さとう じゃがいも マヨネーズ | ごはん 小麦粉 バン粉 油 さとう | ごはん 小麦粉 バン粉 油 さとう | | |
| とり肉 ハム とうふ 牛乳 | とり肉 ハム とうふ 牛乳 | とうふ ぶた肉 大豆 えび 牛乳 ハム | ぶた肉 牛乳 | とり肉 たまご とうふ みそ さつま揚げ 牛乳 | とり肉 たまご とうふ みそ さつま揚げ 牛乳 | とり肉 ハム とうふ 牛乳 | とり肉 ハム とうふ 牛乳 | とり肉 たまご とうふ みそ さつま揚げ 牛乳 | とり肉 たまご とうふ みそ さつま揚げ 牛乳 | | |
| にんにく しょうが レモン キャベツ チンゲン菜 もやし にんじん 玉ねぎ きゅうり コーン 生しいたけ | にんにく しょうが レモン キャベツ チンゲン菜 もやし にんじん 玉ねぎ きゅうり コーン 生しいたけ | たけのこ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ えのき きゅうり もやし チンゲン菜 しょうが にんにく しめじ | キャベツ にんじん もやし たけのこ コーン 小松菜 | 切干大根 にんじん 干しいたけ 小松菜 チンゲン菜 生しいたけ | 切干大根 にんじん 干しいたけ 小松菜 チンゲン菜 生しいたけ | キャベツ にんじん もやし たけのこ コーン 小松菜 | キャベツ にんじん もやし たけのこ コーン 小松菜 | 切干大根 にんじん 干しいたけ 小松菜 チンゲン菜 生しいたけ | 切干大根 にんじん 干しいたけ 小松菜 チンゲン菜 生しいたけ | | |

☆こんだては、材料や行事などの都合で変わることがあります。

