

* 2月の献立予定表 *

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… 「だいこん、さつまいも、ねぎ、さといも、しいたけ、タラ、たまご、米」です。</p> <p>・ 今月のおさかな給食は、 「タラ」です。 19日を予定しています。</p>					<p>こんだて名</p> <p>エネルギー kcal P:たんぱく質 F: 脂質 食塩</p>	<p>エネルギー kcal P:たんぱく質 F: 脂質 食塩</p>	<p>栄養量は、中学年の基準を基にしています</p> <p>エネルギー 830kcal P:たんぱく質 摂取エネルギー量の13%~20% F: 脂質 摂取エネルギー量の20%~30% 食塩 2.5g未満</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>			
<p>3日 節分献立</p> <p>ごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮 大豆のころころサラダ のつpei汁</p> <p>エネルギー 786kcal P: 28.7g F: 31.4g 食塩: 1.6g</p>		<p>4日</p> <p>ごはん 牛乳 肉じゃが 大根と油揚げの甘酢あえ のつpei汁</p> <p>エネルギー 764kcal P: 27.9g F: 19.8g 食塩: 2.9g</p>		<p>5日</p> <p>ごはん 牛乳 揚げぎょうざ パンサンスー</p> <p>エネルギー 887kcal P: 25.7g F: 25.2g 食塩: 2.6g</p>		<p>6日</p> <p>ごはん 牛乳 とりの照り焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁</p> <p>エネルギー 729kcal P: 30.0g F: 23.5g 食塩: 2.7g</p>		<p>7日</p> <p>そばろごはん 牛乳 プロッコリーのごまあえ なめこ汁</p> <p>エネルギー 804kcal P: 36.4g F: 25.3g 食塩: 2.9g</p>		
<p>ごはん さといも こんにゃく かたくり粉 ソンエッグマヨネーズ</p>		<p>ごはん じゃがいも 糸こんにゃく さとう 油 ごま</p>		<p>ごはん はるさめ 小麦粉 かたくり粉 さとう 油 ごま油 ごま</p>		<p>ごはん さとう 油</p>		<p>ごはん さとう ごま 油</p>		
<p>いわしのみぞれ煮 大豆 ハム とり肉 油揚げ 牛乳</p>		<p>ぶた肉 油揚げ 牛乳</p>		<p>ぶた肉 大豆ミンチ ハム 錦糸卵 牛乳</p>		<p>とり肉 さつま揚げ 油揚げ 牛乳</p>		<p>とりひき肉 大豆ミンチ たまご 木綿どうふ 牛乳</p>		
<p>にんじん プロッコリー きゅうり だいこん ねぎ</p>		<p>にんじん いんげん 玉ねぎ だいこん きゅうり</p>		<p>にんじん チンゲン菜 にら キャベツ 玉ねぎ しょうが きゅうり もやし コーン きくらげ</p>		<p>にんじん いんげん こまつな しょうが 切干大根 もやし しいたけ</p>		<p>にんじん こまつな プロッコリー 玉ねぎ しいたけ もやし なめこ ねぎ</p>		
<p>10日</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め おさつサラダ</p> <p>エネルギー 835kcal P: 28.5g F: 27.0g 食塩: 1.6g</p>		<p>11日</p> <p>建国記念の日</p>		<p>12日</p> <p>ごはん 牛乳 若鶏の立田揚げ 磯香あえ みそ汁</p> <p>エネルギー 814kcal P: 31.9g F: 31.7g 食塩: 2.1g</p>		<p>13日</p> <p>ごはん 牛乳 コッペパン 牛乳 ツナサラダ</p> <p>エネルギー 659kcal P: 27.5g F: 23.7g 食塩: 4.0g</p>		<p>14日</p> <p>ごはん 牛乳 コロッケ プロッコリーサラダ</p> <p>エネルギー 750kcal P: 22.1g F: 21.6g 食塩: 2.3g</p>		
<p>ごはん さとう さつまいも 油 ソンエッグマヨネーズ</p>				<p>ごはん かたくり粉 油 ごま</p>		<p>コッペパン うどん カレールウ さとう ごま油 ごま</p>		<p>ごはん 小麦粉 バン粉 じゃがいも さとう 油 ごま チョコプリン</p>		
<p>ぶた肉 厚揚げ ハム 牛乳</p>				<p>とり肉 油揚げ のり 牛乳</p>		<p>ぶた肉 油揚げ ツナ缶 わかめ 牛乳</p>		<p>牛肉 ハム たまご 牛乳</p>		
<p>ピーマン にんじん もやし 玉ねぎ しいたけ きゅうり コーン</p>				<p>ほうれん草 にんじん しょうが もやし だいこん ねぎ</p>		<p>にんじん こまつな 玉ねぎ しいたけ だいこん きゅうり コーン</p>		<p>プロッコリー にんじん ほうれん草 玉ねぎ もやし コーン きくらげ</p>		
<p>17日</p> <p>ごはん 牛乳 オムレツ ほうれん草とコーンのソテー</p> <p>エネルギー 707kcal P: 27.5g F: 18.1g 食塩: 1.7g</p>		<p>18日</p> <p>キムタクごはん 牛乳 パンバンジー風サラダ わかめスープ</p> <p>エネルギー 713kcal P: 28.9g F: 25.0g 食塩: 3.5g</p>		<p>19日</p> <p>宿泊學習</p>		<p>20日</p> <p>宿泊學習</p>		<p>21日</p> <p>カレーライス 牛乳 もやしとコーンのサラダ</p> <p>エネルギー 839kcal P: 29.1g F: 25.9g 食塩: 3.3g</p>		
<p>ごはん ジャガイモ マカロニ さとう 油 ソンエッグマヨネーズ</p>						<p>ごはん 白米 ジャガイモ カレールウ さとう 油</p>				
<p>オムレツ ぶた肉 牛乳</p>				<p>ぶた肉 とりささみ 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳</p>		<p>ぶた肉 チーズ 牛乳</p>				
<p>にんじん ほうれん草 トマト缶 バセリ もやし コーン セロリ 玉ねぎ にんにく きゅうり</p>				<p>にんじん キムチ たかん もやし コーン</p>				<p>にんじん トマト缶 玉ねぎ りんご しょうが にんにく もやし きゅうり コーン</p>		
<p>24日</p> <p>振替休日</p>		<p>25日</p>		<p>26日</p>		<p>27日</p>		<p>28日</p>		
		<p>ごはん 牛乳 おでん風煮 チーズ納豆 フルーツ</p> <p>エネルギー 753kcal P: 30.3g F: 18.9g 食塩: 3.3g</p>		<p>ごはん 牛乳 みそ汁 ふりかけ</p> <p>エネルギー 821kcal P: 28.1g F: 28.5g 食塩: 1.8g</p>		<p>コッペパン 牛乳 ごまじゃこサラダ</p> <p>エネルギー 676kcal P: 34.2g F: 21.4g 食塩: 3.5g</p>		<p>ごはん 牛乳 焼魚</p> <p>エネルギー 771kcal P: 34.6g F: 25.9g 食塩: 2.8g</p>		
				<p>ごはん くるま鮭 こんにゃく さとう ごま 油</p>		<p>コッペパン スパゲティ さとう 油 ごま油</p>		<p>ごはん さつまいも こんにゃく さとう 油</p>		
		<p>ちくわ 厚揚げ ひきわり納豆 昆布 チーズ 牛乳</p>		<p>とり肉 油揚げ わかめ 牛乳</p>		<p>ぶたひき肉 大豆ミンチ ちりめんじやこ わかめ 牛乳</p>		<p>さば切身 大豆 油揚げ ぶた肉 焼どうふ ひじき 牛乳</p>		
		<p>にんじん こまつな だいこん しいたけ バナナ</p>		<p>にんじん いんげん しょうが もやし</p>		<p>にんじん ピーマン トマト缶 玉ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり コーン</p>		<p>にんじん いんげん だいこん ねぎ</p>		

☆献立は、材料や行事などの都合でかわることがあります。