

2月 よていこんだて

日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
1	月	ごはん、牛乳、小松菜とコーンの ごま和え、鶏野菜	牛乳、とり肉、豆腐、油揚げ	学校給食米、ごま、さとう、 こんにゃく	こまつな、もやし、コーン、キャ ベツ、はくさい、にんじん、えのき、ね ぎ	654	25.3	17.4	1.8
2	火	ひじきご飯、牛乳、干草あえ、みそ 汁	ひじき、とり肉、牛乳、油揚 げ、豆腐、いか	学校給食米、おおむぎ、こ んにゃく、マカロニ、さ とう、ごま、じゃがいも	にんじん、えだまめ、キャベツ、こ まつな、だいこん、えのき、ねぎ	579	21.6	14.1	2.5
3	水	ごはん、牛乳、いわしの竜田揚げ、 揚げ入りキャベツの和えもの、み そ汁、節分豆	いわし、のり、牛乳、油揚 げ、わかめ、節分豆	学校給食米、おおむぎ、か たくり粉、油、さとう、ごま	キャベツ、もやし、にんじん、たま ねぎ、えのき、はくさい	710	32.7	23.1	2.4
4	木	親子丼、牛乳、あっさり漬け、みそ 汁	とり肉、たまご、牛乳、わか め、油揚げ	学校給食米、むぎ、油、じゃ がいも	たまねぎ、にんじん、干しいた け、さやいんげん、きゅうり、キャ ベツ、こまつな	634	27.6	17.6	2.6
5	金	ごはん、牛乳、ししゃもフライ、ゆ かり和え、粕汁	牛乳、ししゃも、油揚げ	学校給食米、むぎ、油、じゃ がいも、小麦粉、パン粉	キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆ かり、だいこん、ねぎ、しめじ	630	21.6	19.9	2.4
8	月	ごはん、牛乳、さわやか和え、すき 焼き風煮、花みかん	牛乳、☆ハム、わかめ、能登 牛、豆腐	学校給食米、油、さとう、板 こんにゃく、焼きふ	もやし、キャベツ、きゅうり、し ょうが、ごぼう、たまねぎ、にんじん、 ねぎ、はくさい、えのき、みかん	653	25.1	16.7	2.4
9	火	ごはん、牛乳、酢豚、中華スープ	牛乳、ぶた肉、豆腐、わかめ	学校給食米、でん粉、じゃ がいも、油、さとう	しょうが、たまねぎ、ピーマン、に んじん、たけのこ、生しいたけ、チ ンゲンサイ	675	25.5	20.4	2.2
10	水	ごはん、牛乳、ひじきのり、おかか 和え、具だくさんうどん	牛乳、かつお節、とり肉、油 揚げ、ちくわ、ひじきのり	学校給食米、うどん、さ とう	にんじん、こまつな、キャベツ、は くさい、たまねぎ、干しいたけ、 ねぎ	608	25.7	14.3	3.6
12	金	食パン、ストロベリージャム、牛 乳、マカロニサラダ、ポトフ、ハ ートのプリン	牛乳、☆ハム、ウインナー	食パン、マカロニ、マヨ ネーズ、じゃがいも	きゅうり、たまねぎ、コーン、に んじん、しめじ、キャベツ、ブロッ コリー	842	29.4	32.7	3.9
15	月	ごはん、牛乳、野菜コロケ、しら す和え、鶏ごぼう汁	牛乳、しらす干し、わかめ、 とり肉、豆腐	学校給食米、じゃがいも、 油、さとう、ごま、パン粉、 小麦粉	きゅうり、キャベツ、ごぼう、ね ぎ、にんじん、たまねぎ、コーン、グ リンピース	637	24.0	17.6	2.3
16	火	ごはん、牛乳、回鍋肉、春雨スープ、 ヨーグルト	牛乳、ぶた肉、ヨーグルト	学校給食米、油、さとう、は るさめ	キャベツ、たけのこ、たまねぎ、 ピーマン、にんじん、しょうが、に んにく、チンゲンサイ、干しい たけ	651	26.3	16.3	1.6
17	水	ごはん、牛乳、春巻き、もやしとか まぼこの中華サラダ、麻婆豆腐	牛乳、とり肉、かまぼこ、豆 腐、ぶた肉、ぎゅう肉	学校給食米、油、さとう、ご ま、でん粉、小麦粉、はるさ め	もやし、きゅうり、にんじん、た けのこ、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、 キャベツ	792	30.2	29.8	2.4
18	木	ごはん、牛乳、鶏肉の竜田揚げ、ひ じきの煮物、すまし汁	牛乳、とり肉、ひじき、さつ ま揚げ、豆腐	学校給食米、かたくり粉、 油、こんにゃく、さとう、花 ふ	にんにく、にんじん、えだまめ、み つば、えのき	680	26.7	23.9	2.6
19	金	菜めし、牛乳、切干大根のごまマ ヨネーズ和え、肉じゃが煮	牛乳、ぎゅう肉、厚揚げ	学校給食米、おおむぎ、さ とう、マヨネーズ、ごま、 じゃがいも、しらたき、油	中島菜、切干大根、コーン、こまつ な、れんこん、にんじん、たまねぎ、 いんげん、生しいたけ	758	24.7	27.8	2.4
22	月	ごはん、牛乳、ギョーザ、もやしの ナムル、サンラータン	牛乳、豆腐、ぶた肉、とり 肉、☆たまご	学校給食米、小麦粉、さ とう、油、でん粉	キャベツ、にら、もやし、きゅうり、 にんじん、たけのこ、干しいた け、たまねぎ、ねぎ	619	25.2	17.5	2.0
24	水	ごはん、牛乳、ミートボール、ポテ トサラダ、コンソメスープ	牛乳、ぶた肉、とり肉、☆ハ ム	学校給食米、じゃがいも、 マヨネーズ、パン粉	きゅうり、にんじん、たまねぎ、ブ ロッコリー、だいこん、はくさい	703	26.7	24.7	2.7
25	木	ごはん、牛乳、さばのピリ辛ダレ、 五目きんぴら、かきたま汁	牛乳、さば、さつま揚げ、豆 腐、☆たまご	学校給食米、小麦粉、かた くり粉、油、さとう、こ んにゃく、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、ごぼう、 にんじん、いんげん、こまつな、干 しいたけ	735	29.0	26.2	2.4
26	金	カレーライス、牛乳、大根の和風 サラダ、福神漬	ぶた肉、牛乳、わかめ、ツナ	学校給食米、おおむぎ、 じゃがいも、油、ごま	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、だいこん、きゅうり、だ いこん、きゅうり、なす、れんこん	756	23.3	21.4	3.2

※ 栄養価は中学年の量です