

# 2月 こんだてひょう

|     | 献立名  | 牛乳 | 食材料名  |   |   | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量          |                     |
|-----|--|----|---|---|---|----------------------------|---------------------|
|     |  |    | (赤) 血や肉になる  | (黄) 働く力になる  | (緑) 体の調子を整える  |                            |                     |
| 2月  | ごはん<br>かんこふうにくじゃが<br>わかさぎのからあげ<br>もやしのナムル<br>ほんかん                              | ○  | わかさぎ<br>ぶたにく<br>きゅうにゅう                                  | ごま<br>こめ・むぎ・ごまあぶら<br>じゃがいも・あぶら<br>さとう             | しょうが・にんにく・ねぎ<br>たまねぎ・にんじん・キャベツ<br>もやし・こまつな・ほんかん                               | 577<br>21.0<br>16.4<br>1.7 | Kcal<br>g<br>g<br>g |
| 3火  | 【せつぶんこんだて】<br>ごはん<br>いわしのフライ<br>こまつなのおひたし<br>うちまめのみそ煮<br>せとか                   | ○  | いわし・かまぼこ<br>おから・とうふ・うちまめ<br>みそ<br>きゅうにゅう                | こめ・むぎ<br>こむぎこ・あぶら<br>パンこ                          | こまつな・もやし・にんじん<br>だいこん・えのきだけ・ねぎ<br>せとか   | 566<br>24.7<br>17.1<br>2.6 | Kcal<br>g<br>g<br>g |
| 4水  | 【りっしゅんこんだて】<br>なのはなごはん<br>はるまき<br>キャベツのごまあえ<br>すましじる                           | ○  | たまご<br>ぶたにく・とりにく<br>あぶらあげ・わかめ<br>きゅうにゅう                 | ごま<br>こめ・むぎ・あぶら<br>はるまき・さとう・ごまあぶら<br>はるまきのかわ      | のぎな・たけのこ・もやし<br>にんじん・しいたけ・キャベツ<br>こまつな・えのきだけ・ねぎ                               | 594<br>22.1<br>22.1<br>1.9 | Kcal<br>g<br>g<br>g |
| 5木  | 【きゅうしょくいいんかいがかんがえたこんだて①】 5-1<br>ピザトースト<br>ポテトのハニーサラダ<br>コーンポタージュ<br>いちご        | ○  | チーズ・なまクリーム<br>ベーコン・ハム・サラミ<br>とうにゅう<br>きゅうにゅう            | しょうパン<br>あぶら・じゃがいも<br>はちみつ                        | いちご<br>ホールトマト・たまねぎ<br>マッシュルーム・ピーマン・きゅうり<br>ホールコーン・にんじん・キャベツ<br>クリームコーン        | 567<br>21.2<br>28.2<br>2.8 | Kcal<br>g<br>g<br>g |
| 6金  | 【きゅうしょくいいんかいがかんがえたこんだて②】 6-2<br>キムタクチャーハン<br>やきにくサラダ<br>わかめスープ<br>デコボン         | ○  | ぶたにく・ベーコン<br>わかめ<br>きゅうにゅう                              | こめ・むぎ<br>あぶら・ごまあぶら<br>さとう                         | にんじん・ねぎ・ピーマン<br>はくさい・きんぎょ・たくあんづけ<br>きゅうり・もやし・キャベツ<br>ホールコーン・しいたけ・しいたけ<br>デコボン | 502<br>18.6<br>18.7<br>2.2 | Kcal<br>g<br>g<br>g |
| 9月  | ごはん<br>さばのぶなこほし<br>やさしいこまつなこあえ<br>こしる<br>せとか                                   | ○  | さば<br>きんぎょ・だいず<br>ぶたにく・みそ<br>きゅうにゅう                     | ごま<br>こめ・むぎ・さとう<br>じゃがいも・こんにゃく                    | こまつな・もやし・キャベツ<br>にんじん・だいこん・ねぎ<br>えのきだけ・せとか                                    | 581<br>25.3<br>23.6<br>2.2 | Kcal<br>g<br>g<br>g |
| 10火 | 【せかいのりょうり〜アメリカ】<br>グリルドチーズサンド<br>トマトとやさしいスープ<br>スパイシービーンズポテト<br>バナナ            | ○  | スライスチーズ<br>ベーコン・ぶたにく・だいず<br>きゅうにゅう                      | バター<br>しょうパン・あぶら<br>さとう・マカロニ<br>じゃがいも             | バナナ<br>たまねぎ・ねぎ・かぶ<br>にんじん・ホールトマト  | 579<br>23.6<br>25.7<br>2.1 | Kcal<br>g<br>g<br>g |
| 12木 | とうふのうまにどん<br>わかめとツナのサラダ<br>りんご   | ○  | ぶたにく・とうふ<br>わかめ・ツナ<br>きゅうにゅう                            | こめ・むぎ・あぶら<br>ごまあぶら                                | りんご<br>にんじん・たまねぎ・たけのこ<br>しいたけ・チンゲンサイ<br>キャベツ・きゅうり                             | 523<br>21.5<br>18.2<br>1.5 | Kcal<br>g<br>g<br>g |
| 13金 | 【きゅうしょくいいんかいがかんがえたこんだて③】 5-3<br>つけみそラーメン<br>あげきょうざ<br>フルーツしらたま                 | ○  | ぶたにく・みそ・とうふ<br>きゅうにゅう                                   | ちゅうかめん・あぶら<br>ごまあぶら・さとう<br>きょうざのかわ・しらたまこ          | たまねぎ・にんじん・もやし<br>はくさい・こまつな・ねぎ<br>ホールコーン・キャベツ・にら<br>みかん(缶)・はくどう(缶)             | 604<br>23.6<br>19.8<br>2.3 | Kcal<br>g<br>g<br>g |
| 16月 | ごはん<br>ぎんむつのさいきょうやき<br>もやしのこまつな<br>こしる<br>いちご                                  | ○  | ぎんむつ<br>だいず・ぶたにく<br>さいきょうみそ<br>きゅうにゅう                   | ごま<br>こめ・むぎ・さとう<br>じゃがいも・こんにゃく                    | いちご<br>もやし・こまつな・にんじん<br>だいこん・えのきだけ・ねぎ   | 515<br>25.6<br>12.4<br>1.8 | Kcal<br>g<br>g<br>g |
| 17火 | 【きゅうしょくいいんかいがかんがえたこんだて④】 5-2<br>きなこあげパン<br>にくたんことたまごのスープ<br>フレンチコーンサラダ<br>オレンジ | ○  | たまご<br>きんぎょ・とりにく<br>こやとうふ・もずく<br>きゅうにゅう                 | コッペパン<br>あぶら・さとう<br>グラニュー糖                        | たまねぎ・はくさい・にんじん<br>しいたけ・こまつな・キャベツ<br>きゅうり・ホールコーン・オレンジ                          | 506<br>21.0<br>24.4<br>2.0 | Kcal<br>g<br>g<br>g |
| 18水 | チキンピラフ<br>ABCスープ<br>りんごとさつまいものつつみあげ  | ○  | ベーコン・とりにく<br>ぶたにく<br>きゅうにゅう                             | バター<br>こめ・むぎ・あぶら<br>ABCマカロニ・さつまいも<br>きょうざのかわ      | りんご<br>にんじん・たまねぎ・ホールコーン<br>マッシュルーム・グリーンピース<br>キャベツ・こまつな                       | 607<br>17.8<br>19.9<br>1.7 | Kcal<br>g<br>g<br>g |
| 19木 | ごはん<br>さわらのごまじょうゆやき<br>こまつなのおかマヨあえ<br>さわにわん<br>デコボン                            | ○  | さわら<br>ぶたにく・おから<br>あぶらあげ<br>きゅうにゅう                      | ごま<br>こめ・むぎ・さとう<br>ごまあぶら・しらたき<br>エッグゲアマヨネーズ       | にんじん・こまつな・ねぎ<br>もやし・しいたけ・だいこん<br>オレンジ   | 542<br>25.7<br>19.3<br>1.3 | Kcal<br>g<br>g<br>g |
| 20金 | てづくりツナポテトロールパン<br>フレンチサラダ<br>ボークビーンズ<br>いちご                                    | ○  | なまクリーム・こなチーズ<br>とうふ・ツナ・だいず<br>とうにゅう・もずく・ウィンナー<br>きゅうにゅう | バター<br>きょうりきこ・こむぎこ<br>さとう・あぶら<br>じゃがいも・エッグゲアマヨネーズ | いちご<br>キャベツ・きゅうり<br>ホールコーン・にんじん<br>たまねぎ・こまつな                                  | 599<br>23.2<br>27.3<br>2.2 | Kcal<br>g<br>g<br>g |
| 24火 | 【SDGs みんなのきゅうしょく】<br>エコふりかけごはん<br>おかからいハンバーグ<br>いそかあえ<br>かぶのみそ煮                | ○  | あおりのり・ぶたにく<br>おから・とうにゅう<br>きざみのり・あぶらあげ<br>とうふ・みそ        | こめ・むぎ<br>さとう・パンこ・あぶら                              | たまねぎ・にんじん・キャベツ<br>こまつな・もやし・ホールコーン<br>えのきだけ・かぶ・ねぎ                              | 582<br>25.3<br>20.1<br>2.1 | Kcal<br>g<br>g<br>g |
| 25水 | 【きゅうしょくいいんかいがかんがえたこんだて⑤】 6-3<br>チキンカレーライス<br>はるまきちゅうかサラダ<br>クラッシュかんてんサイダーボンチ   | ○  | とりにく・ハム<br>はるまきかんてん<br>きゅうにゅう                           | こめ・むぎ・あぶら<br>じゃがいも・はるまき<br>さとう・ごまあぶら              | りんごジュース<br>にんじん・たまねぎ<br>きゅうり・もやし<br>パイン(缶)・みかん(缶)<br>チタデコ                     | 599<br>18.0<br>17.4<br>1.5 | Kcal<br>g<br>g<br>g |
| 26木 | 【きゅうしょくいいんかいがかんがえたこんだて⑥】 6-1<br>きつねうどん<br>ちくわのいそべあげ<br>こまつなのおかかあえ<br>みたらしだんこ   | ○  | あぶらあげ・ゆきちくわ<br>あおりのり・おから・とうふ<br>きゅうにゅう                  | うどん・あぶら<br>さとう・しらたまこ                              | にんじん・こまつな・ねぎ<br>もやし・キャベツ  | 516<br>20.0<br>17.1<br>2.6 | Kcal<br>g<br>g<br>g |
| 27金 | わかめごはん<br>レバーのはちしょうレモンソース<br>やさしいじゃこあえ<br>かきたまじる                               | ○  | ちりめんじゃこ<br>たきこみわかめ・ぶたレバー<br>おから・とうふ・たまご                 | こめ・むぎ・あぶら<br>じゃがいも・さとう                            | レモン・こまつな・キャベツ<br>にんじん・えのきだけ   | 605<br>32.3<br>16.5<br>2.8 | Kcal<br>g<br>g<br>g |

献立や食材料は都合により変更することがあります。栄養価は3、4年生の数値です。