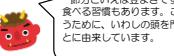
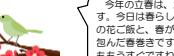
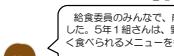
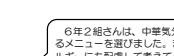
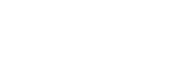
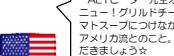
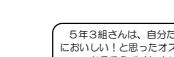
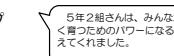
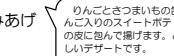
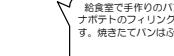
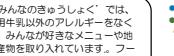
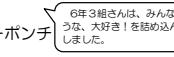
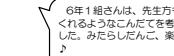
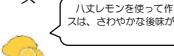


# 2月 こんだてひょう

		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) 鹿力になる	(緑) 体の調子を整える	
2 月	ごはん かんこくふうにくじやが わかさぎのからあげ もやしのナムル ほんかん	○ 	わかさぎ かんこく きゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・こまあぶら じゃがいも・あぶら さとう	しょうが・ににく・ねぎ たまねぎ・にんじん・キャベツ もやし・ごまつな・ほんかん		577 21.0 16.4 1.7 Kcal g g g
3 火	【せつぶんこんだて】 ごはん いわしのフライ ごまつのおひたし うちまめのみそしる せとか	○ 	いわし・かまぼこ おかか・うら・うらまめ みそ きゅうにゅう	こめ・むぎ こむぎ・あぶら パン	ごまつな・もやし・にんじん たいこ・えのきだけ・ねぎ せとか		566 24.7 17.1 2.6 Kcal g g g
4 水	【りっしゅんこんだて】 なのなごはん はるまき キヤベツのごまあえ すましる	○ 	たまご ぶたにく・とりにく あがらげ・わかめ さゆうにゅう	こめ・ごま はるさめ・さとう・こまあぶら はるまさのがわ	のざわな・だけのこ・もやし にんじん・しいだけ・キャベツ ごまつな・えのきだけ・ねぎ		594 22.1 21.1 1.9 Kcal g g 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】 ピザトースト ボテトのハニーサラダ コーンポタージュ いちご	○ 	チーズ・なまクリーム ベーコン・ハム・サラミ どうにゅう きゅうにゅう	しょくパン あぶら・じゃがいも はらみつ	いちご ホールトマト・たまねぎ マッシュルーム・ピーマン・きゅうり ホールコーン・にんじん・キャベツ クリームコーン		567 21.2 28.2 2.8 Kcal g g 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】 キムチくサーハン やきにくサラダ わかめスープ デコポン	○ 	ぶたにく・ベーコン わかめ きゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・じゃがいも・あぶら さとう	にんじん・ねぎ・ピーマン はくしゅ・キムチ・たくあんコロ きゅうり・もやし・キャベツ ホールコーン・たまねぎ・しいたけ デコポン		502 18.6 18.7 2.2 Kcal g g g
9 月	ごはん さばのぶんかぼし やさいのごまきなこあえ ごじる せとか	○ 	さば きなこ・だいす かに・みそ さゆうにゅう	こめ・ごま ひき・さとう じゃがいも・こんにゃく	ごまつな・もやし・キャベツ にんじん・たいこ・ねぎ えのきだけ・せとか		581 25.3 23.6 2.2 Kcal g g g
10 火	【せかいのりょうり～アメリカ】 グリルドチーズサンド トマトとやさいのスープ スパイシーピーナッツ バナナ	○ 	スライスチーズ ベーコン・ぶたにく・だいす きゅうにゅう	バター しゃくパン・あぶら さとう・マカロニ じゃがいも	バナナ たまねぎ・ねぎ・かぶ にんじん・ホールマト		579 23.6 25.7 2.1 Kcal g g g
12 木	とうふのうまいどん わかめとツナのサラダ りんご	○ 	ぶたにく・とうふ わかめ・ツナ きゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら こまあぶら	りんご にんじん・たまねぎ・だけのこ しいたけ・チキンサイ キャベツ・きゅうり		523 21.5 18.2 1.5 Kcal g g 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】 つけみそラーメン あけぎょうざ フルーツしらたま	○ 	ぶたにく・みそ・とうふ きゅうにゅう	ちゅうかめん・あぶら こまあぶら・さとう きょうざのわ・しらたまこ	たまねぎ・にんじん・もやし はくしゅ・きゅうり・ねぎ ホーリー・マヨ・はくとう・(缶) みかん・(缶)・はくとう・(缶)		604 23.6 19.8 2.3 Kcal g g g
16 月	ごはん きんむつのさいきょうやき もやしのこまあえ ごじる いちご	○ 	きんむつ だいす・ぶたにく さいきょうみそ きゅうにゅう	こめ・ごま ひき・さとう じゃがいも・こんにゃく	いちご もやし・ごまつな・にんじん たいこ・えのきだけ・ねぎ		515 25.6 12.4 1.8 Kcal g g 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】 きなこあげパン にぐんこどたまごのスープ フレンチコーンサラダ オレンジ	○ 	たまご きなこ・とりにく こうじとうふ・もずく きゅうにゅう	コッペパン あぶら・さとう グラニユーッ	たまねぎ・はくしゅ・にんじん しきいだい・ごまつな・ねぎ きゅうり・オレンジ		506 21.0 24.4 2.0 Kcal g g g
18 水	チキンピラフ ABCスープ りんごとさつまいものつつみあげ	○ 	べーコン・とりにく ぶたにく きゅうにゅう	バター こめ・むぎ・あぶら ABCマカロニ・さつまいも きょうざのわ	りんご にんじん・たまねぎ・ホールコーン マッシュルーム・グリーンピース キャベツ・ごまつな		607 17.8 19.9 1.7 Kcal g g g
19 木	ごはん さわらのごまじょうゆやき こまつのおかかマヨあえ さわにわん デコポン	○ 	さわら ぶたにく・おかか あぶら・あげ きゅうにゅう	こめ・ごま ひき・さとう こまあぶら・しらたき エッグケアマヨネーズ	にんじん・ごまつな・ねぎ もやし・ごまつな・たいこ オレンジ		542 25.7 19.3 1.3 Kcal g g g
20 金	てづくりツナボテロールレパン フレッシュサラダ ポークピーンズ いちご	○ 	なまクリーム・こなチーズ とうふ・ツナ・だいす とうにゅう・ぶたにく・ウインナー きゅうにゅう	バター きょうりこ・こむぎこ さとう・あぶら じゃがいも・エッグケアマヨネーズ	いちご キャベツ・きゅうり ホールコーン・にんじん たまねぎ・ごまつな		599 23.2 27.3 2.2 Kcal g g g
24 火	【SDGsみんなのきゅうしょく】 エコいろいろごはん おからいりハンバーグ いそあげ かみのみそしる	○ 	あおりの・ぶたにく あから・とうにゅう きさみのり・あぶら・あげ とうふ・みそ	こめ・むぎ さとう・パンこ・あぶら	たまねぎ・にんじん・キャベツ ごまつな・もやし・ホールコーン えのきだけ・かぶ・ねぎ		582 25.3 20.1 2.1 Kcal g g 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】 チキンカレーライス はるさめちゅうわサラダ クラッシュかんてんサイダーポンチ	○ 	とりにく・ハム こまんてん きゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら じゅわ・あら・さとう さとう・こまあぶら	りんごジュース にんじん・たまねぎ きゅうり・にんじん パイント・オブン・(缶) タテデコ		599 18.0 17.4 1.5 Kcal g g 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】 きつねうどん ちくわのいそあげ こまつのおかかあえ みたらじんこ	○ 	あぶらあげ・やきちくわ あおりの・おかか・とうふ きゅうにゅう	うどん・あぶら さとう・しらたまこ	にんじん・ごまつな・ねぎ もやし・キャベツ		516 20.0 17.1 2.6 Kcal g g g
27 金	わかめごはん レバーのはちじょうレモンソース やさいのじゃこあえ かきたまじる	○ 	ちりめんじゃこ たまご・わかめ・ぶにしバー おかか・とうふ・たまご	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう	レモン・ごまつな・キャベツ にんじん・えのきだけ		605 32.3 16.5 2.8 Kcal g g 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。