









2月 こんだてひょう

	献立名	牛乳	食材名			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	
3月	【せつぶんこんだて】 ごはん いわしのかばやき こまつなのおひたし うちまめのみそじる デコボン 	○	いわし おかか・とうふ かまぼこ・みそ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ あぶら・さとう	こまつな・もやし にんじん・だいこん えのきだけ・デコボン	575 Kcal 25.5g 18.4g 2.3g
4火	【りっしゅんこんだて】 なのはなごはん はるまき キャベツのごまあえ すましじる 	○	たまご・ぶたにく とうふ・とりにく・わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら はるまき・さとう はるまきのかわ ぎゅうにゅう	のざわな・だけのこ もやし・にんじん・しいたけ キャベツ・こまつな ねぎ・えのきだけ	611 Kcal 22.4g 21.1g 1.9g
5水	かんこくふうすきやきどん わかめスープ パイナップル	○	ぶたにく・たまご ベーコン・とうふ・わかめ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら マヨネーズ・はるまき こまあぶら	パイナップル にんじん・にら しいたけ・ねぎ	580 Kcal 21.1g 21.4g 1.7g
6木	わかめごはん ぎせいとうふ きんぴらごぼう いもだんごじる	○	だしごみわかめ とうふ・とりにく たまご・あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら さとう・こまあぶら つきこんにゃく・さとう じゃがいも	にんじん・しいたけ たまねぎ・ごぼう だいこん・えのきだけ・ねぎ	583 Kcal 25.2g 19.9g 2.1g
7金	ホットドッグ スパイシービーンズポテト リボンスープ いちご	○	ウインナー・だいず ベーコン・ぶたにく ぎゅうにゅう	コッパン・さとう じゃがいも・あぶら リボンマカロニ	いちご キャベツ・たまねぎ にんじん・はくさい ホールコーン・こまつな	552 Kcal 22.0g 24.1g 2.2g
10月	カレーうどん チーちくトンネル わかめとコーンのサラダ フルーツヨーグルト	○	チーズ・ヨーグルト ぶたにく・ちくわ わかめ ぎゅうにゅう	うどん・あぶら さとう	にんじん・たまねぎ ねぎ・こまつな・きゅうり キャベツ・ホールコーン はくとう(缶)・おうとう(缶)	595 Kcal 26.1g 22.4g 2.9g
12水	【せかいのりょうり〜フィリピン〜】 バターライス チキンアドボ ソパス トゥロン 	○	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	バター こめ・むぎ・さとう あぶら・マカロニ はるまきのかわ	バナナ たまねぎ・にんじん キャベツ・しょうが・にんにく	661 Kcal 26.1g 19.9g 1.8g
13木	ごはん さけのたつたあげ ちくわいりごまあえ さわにわん ほんかん	○	さけ ちくわ・ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら こまあぶら・さとう しらたき	こまつな・キャベツ にんじん・ホールコーン しいたけ・だいこん・ねぎ ほんかん	583 Kcal 24.8g 22.9g 1.5g
14金	【きゅうしょくいいんかいがかんがえたこんだて④】 ココアのオートトースト ポークビーンズ ツナコーンサラダ いちご 	○	なまクリーム・こなチーズ だいず・ぶたにく ウインナー・ツナ	バター しょうパン・さとう あぶら・じゃがいも	いちご たまねぎ・にんじん こまつな・キャベツ きゅうり・ホールコーン	552 Kcal 21.3g 26.3g 2.3g
17月	ごはん レバーのはちしょうレモンソース やさしいじゃこあえ かきたまじる 	○	おだしレバー ぶたにく・とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう	レモン・こまつな キャベツ・にんじん えのきだけ	603 Kcal 32.3g 16.3g 2.2g
18火	ごはん ぎんだらさいきょうやき もやしのごまあえ こじる ほんかん	○	たら みそ・だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・さとう じゃがいも・こんにゃく	もやし・こまつな にんじん・だいこん えのきだけ・ねぎ ほんかん	543 Kcal 26.2g 12.4g 1.8g
19水	まるパン ローストチキン こまつなのソテー ソーヤポタージュ バナナ	○	とりにく・ウインナー ベーコン・だいず とうにゅう ぎゅうにゅう	まるパン さとう・あぶら こむぎこ	バナナ こまつな・にんじん もやし・たまねぎ マッシュルーム	571 Kcal 27.8g 23.6g 2.2g
20木	ごはん ししゃものごまてんぷら あぶらあげいりおひたし にくじゃが いちご	○	ししゃも あぶらあげ・ぶたにく ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・こむぎこ あぶら・さとう じゃがいも・つきこんにゃく	いちご キャベツ・こまつな もやし・にんじん たまねぎ・きゅういんげん	663 Kcal 29.1g 21.5g 2.2g
21金	ごはん いかのチリソース もやしのナムル ごもくスープ オレンジ	○	いか・ベーコン わかめ・とうふ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ あぶら・さとう	ねぎ・キャベツ もやし・にんじん たまねぎ・しいたけ えのきだけ・ちんげんさい オレンジ	542 Kcal 21.7g 18.3g 1.5g
25火	【SDGs みんなのきゅうしょく】 ごはん エコふりかけ おからいりハンバーグ いそごあえ かぶのみそじる 	○	あおりの・ぶたにく おかか・とうにゅう あぶらあげ・とうふ・みそ ぎゅうにゅう	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 こまつな・もやし ホールコーン・かぶ えのきだけ・ねぎ	582 Kcal 25.3g 20.1g 2.1g
26水	【きゅうしょくいいんかいがかんがえたこんだて⑤】 ピザトースト ポテトのハニーサラダ スコッチフロス オレンジ 	○	チーズ・ベーコン ハム・サラミ・とりにく ぎゅうにゅう	しょうパン あぶら・じゃがいも はちみつ・おしむぎ	ホールトマト・にんにく 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 こまつな・オレンジ	533 Kcal 21.4g 24.9g 2.6g
27木	ごはん ぶりのてりやき やさしいごまきなごあえ じゃがいものみそじる	○	ぶり きなこ・とうふ あぶらあげ・わかめ・みそ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ さとう・じゃがいも	こまつな・もやし キャベツ・にんじん・たまねぎ	555 Kcal 25.2g 19.6g 1.7g
28金	【きゅうしょくいいんかいがかんがえたこんだて⑥】 つけみそラーメン あげきょうざ フルーツポンチ 	○	ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こまあぶら・あぶら きょうざのかわ・さとう	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・もやし・はくさい こまつな・ねぎ・ホールコーン キャベツ・にら・パイナップル(缶) はくとう(缶)・おうとう(缶)	564 Kcal 22.2g 19.2g 2.3g

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