

2月 予定こんだて表

日曜	こんだてめい			ざいりょう			えいようか エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	主食	牛乳	おかず・デザートなど	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力になる	みどり 体の調子を整える	
2月	ごはん		あつあげのにくみそかけ こまつなとキャベツのいためもの いろどりじる みかん	ぎゅうにゅう,なまあげ,とりにく,みそ, ペーコン,とりにく	こめ,むぎ,あぶら,さんおんとう,でん ぶん,ごま,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,ねぎ,たけのこ,にんじ ん,キャベツ,もやし,こまつな,たいこ ん,ぶなしめじ,みかん	575 kcal 23.6 g 20.9 g 2.1 g
3火	★節分献立 だいすいりごもくごはん		わかさぎのごまがらめ じゃがいもとれんこんのきんぴら はくさいとどうふのみそしる りんご	あおだいす,とりにく,ぎゅうにゅう,わ かさぎ,ぶたにく,あぶらあげ,もめん どうふ,みそ	こめ,むぎ,さんおんとう,でんぶん,あ ぶら,ごま,こんにゃく,じゃがいも,ごま あぶら	ごぼう,しいたけ,たけのこ,にんじ ん,エリンギ,れんこん,だいこん,はくさ い,ねぎ,こまつな,りんご	582 kcal 24.4 g 17.7 g 2.1 g
4水	マヨコーントースト		はなやさいのシチュー アーモンドいりマカロニサラダ	ハム,ぎゅうにゅう,ペーコン,とりにく, しろいんげんまめ,どうにゅう,なまク リーム,こなチーズ	はいがパン,ノンエッグマヨネーズ,あ ぶら,じゃがいも,こむぎこ,マカロニ, アーモンド,オリーブオイル,さんおんと う	ホールコーン,クリームコーン,たまね ぎ,パセリ,にんじん,ぶなしめじ,ブ ロッコリー,カリフラワー,かぶ,キャベ ツ,きゅうり	632 kcal 25.9 g 28.5 g 2.5 g
5木	ごはん		さばのからあげ こまつなごまあえ わかめのかきたまじる デコポン	ぎゅうにゅう,サバ,もめんどうふ,たま ご,わかめ	こめ,むぎ,でんぶん,あぶら,さんおん とう,ねりごま,すりごま,じゃがいも	しょうが,こまつな,キャベツ,にんじ ん,もやし,たまねぎ,だいこん,デコ ポン	597 kcal 25.4 g 22.4 g 1.5 g
6金	パエリア		とうふいりミートボールスープ ひよこまめとツナのサラダ ぽんかん	イカ,エビ,あさり,ぎゅうにゅう,とりに く,もめんどうふ,たまご,ツナ,ひよこ まめ	バター,こめ,むぎ,オリーブオイル,で んぶん,じゃがいも,あぶら,さとう	にんにく,たまねぎ,ピーマン,しょ うが,にんじん,こまつな,キャベツ,きゅ うり,ぽんかん	558 kcal 24.8 g 18.6 g 2.6 g
9月	ごはん ごまこんぶふりかけ		さわらのてりやき こまつなとあげあさりのピリからあえ とうふのみそしる ネーブル	おかか,しおこんぶ,ぎゅうにゅう,さわ ら,あさり,あぶらあげ,もめんどうふ, みそ,わかめ	こめ,むぎ,さんおんとう,ごま,でんぶ ん,あぶら,さつまいも,ごまあぶら	しょうが,こまつな,キャベツ,にんじ ん,たまねぎ,だいこん,はくさい,えの きだけ,ネーブル	572 kcal 26.5 g 17.6 g 2.0 g
10火	マーボーピン		もやしとこまつなちゅうかあえ はるさめスープ	ぶたにく,だいす,みそ,もめんどうふ, ぎゅうにゅう,わかめ,とりにく,たまご	こめ,むぎ,あぶら,さとう,ごまあぶら, でんぶん,さんおんとう,ごま,じゃがい も,はるさめ	にんにく,しょうが,しいたけ,にんじ ん,たけのこ,たまねぎ,ねぎ,だいす もやし,もやし,きゅうり,こまつな,え のきだけ	656 kcal 29.7 g 22.6 g 2.8 g
12木	フィッシュバーガー		プロッコリーサラダ ペーコンとじゃがいものミルクスープ オレンジ	メルルーサ,ツナ,ペーコン,ぎゅうに ゅう,どうにゅう,しろいんげんまめ	パン,こむぎこ,こめこ,パンこ,あぶら, さとう,オリーブオイル,じゃがいも	プロッコリー,キャベツ,ホールコー ン,にんじん,たまねぎ,こまつな,オレ ンジ	613 kcal 27.2 g 25.8 g 2.8 g
13金	ごはん のりのつくだに		ししゃものからあげ こまつなとはくさいのおひたし とんじる いちご	もみのり,ぎゅうにゅう,ししゃも,おか か,ぶたにく,もめんどうふ,みそ	こめ,むぎ,さんおんとう,みずあめ,こ めこ,でんぶん,あぶら,ごま,じゃがい も,こんにゃく	にんじん,はくさい,もやし,こまつな, えのきだけ,ごぼう,だいこん,ねぎ, いちご	578 kcal 23.4 g 17.9 g 2.1 g
14土	ツナとこまつなスパゲッティ		ジュリエンヌスープ ココアケーキ	ツナ,ぎゅうにゅう,ペーコン,たまご	スパゲッティ,オリーブオイル,あぶら, バター,じゃがいも,こむぎこ,さとう, チョコレート	にんにく,とうがらし,ホールコーン, ぶなしめじ,たまねぎ,こまつな,セロ リー,にんじん,キャベツ	606 kcal 22.9 g 26.6 g 2.5 g
17火	ごはん ごましお		たらのみそマヨやき こまつなとちくわのあえもの けんちんじる みかん	ぎゅうにゅう,まだら,みそ,ちくわ,ハ ム,とりにく,もめんどうふ	こめ,むぎ,ごま,ノンエッグマヨネーズ, すりごま,さんおんとう,ごまあぶら,こ んにゃく,さといも	こまつな,はくさい,ホールコーン,ご ぼう,にんじん,だいこん,ぶなしめじ, ねぎ,みかん	552 kcal 25.8 g 17.2 g 2.5 g
18水	はちみフレモントースト1/2 チーズトースト1/2		ワインナーとやさいのスープに アーモンドサラダ	チーズ,ぎゅうにゅう,ウインナー,ぶた にく	しょくパン,バター,はちみつ,はいがパン じやがいも,あぶら,さとう,アーモ ンド	レモン,セロリー,にんじん,だいこん, たまねぎ,えのきだけ,こまつな,キャ ベツ,もやし	550 kcal 22.1 g 26.2 g 2.2 g
19木	チキンライス		チーズいりポテトオムレツ カリカリだいすきそめのごまドレサラダ あっぷるかんてん	とりにく,ぎゅうにゅう,ペーコン,ぶた にく,チーズ,たまご,だいす,くきわ め,ハム,こなかんてん	こめ,むぎ,バター,じゃがいも,さんお んとう,でんぶん,あぶら,すりごま,ご ま,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, パセリ,キャベツ,だいこん,ホール コーン,プロッコリー,りんごジュース	606 kcal 24.1 g 21.6 g 1.6 g
20金	ごはん		いんげんまめのコロッケ やさいのごまづあえ わかめのみそしる りんご	ぎゅうにゅう,しろいんげんまめ,ぶた にく,もめんどうふ,みそ,みそ,わかめ	こめ,むぎ,じゃがいも,あぶら,こむぎ こ,パンこ,ごま,すりごま,さんおんとう	たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし, こまつな,ホールコーン,ねぎ,りんご	613 kcal 21.0 g 20.6 g 2.5 g
24火	★交流給食 チリコンカンライス	麦茶	じゃがいものハニーサラダ こめこマカロニのスープ	ぶたにく,だいす,こなチーズ,とりにく	こめ,むぎ,あぶら,こめこ,はちみつ, じゃがいも,こめこマカロニ	にんじん,たまねぎ,ホールトマト,バ セリ,キャベツ,きゅうり,はくさい,もや し,えのきだけ,こまつな	556 kcal 20.3 g 16.1 g 2.1 g
25水	★大阪府郷土料理 きつねうどん		おこのみやき ハリハリあえ みかん	ぶたにく,あぶらあげ,ぎゅうにゅう,た まご,イカ,ぶたにく,あおのり,くわ かめ	うどん,さとう,あぶら,ながいも,こむぎ こ,ノンエッグマヨネーズ,ごまあぶら, さんおんとう,ごま	にんじん,たまねぎ,ごぼう,ねぎ,こま つな,キャベツ,きりばしらいこん,も やし,きゅうり,みかん	561 kcal 25.6 g 22.6 g 2.7 g
26木	ごはん アーモンドとりにくのそぼろ		やきさけのおろしかけ ひじきとツナのあえもの ふのあんかけじる	とりにく,だいす,ぎゅうにゅう,サケ,ひ じき,ツナ,ぶたにく	こめ,むぎ,さんおんとう,アーモンド,ご まあぶら,こんにゃく,じゃがいも,でん ぶん,くるまふ	しょうが,さやいんげん,だいこん, ホールコーン,キャベツ,もやし,にん じん,はくさい,えのきだけ,こまつな	569 kcal 27.1 g 19.4 g 2.4 g
27金	にぶたチャーハン		レバーとだいすのかわりこうみだれ はるさめサラダ ちゅうかたまごスープ	ぶたにく,ぎゅうにゅう,ぶたレバー,だ いす,みそ,ハム,とりにく,たまご	こめ,むぎ,さんおんとう,でんぶん,あ ぶら,はるさめ,ごまあぶら,じゃがいも	しょうが,しいたけ,にんじん,はねぎ, にんにく,キャベツ,きゅうり,たまね ぎ,たけのこ,はくさい,こまつな	601 kcal 27.8 g 19.8 g 2.5 g

※今月の平均栄養価（中学年の値） エネルギー585kcal たんぱく質 24.9g 食塩相当量 2.2g

※献立は、都合により変更になる場合があります。

※2日(月) 5年生はワインナー振替のため、給食はありません。

※2日(月) 6年生はバイキング給食です。

※24日(火) 交流給食です。この日はアレルギーのない献立を提供します。