



2月こんだてよていひょう



日 曜 日	こんだてめい 献立名	主材料名			その他の材料 調味料など	エネルギー (Kcal) しょうゆ 量(g)
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子を整える		
毎日	牛乳		ぎゅうにゅう			
1 木	ごはん 鶏の塩麹ゆめ かにかま汁	ごはん あぶら しらたき	とりにく かにぶつみかまほこ とうふ	にんにく しょうが しめじ いら ねぎ こまつな にんじん たまねぎ	しょうゆ さけ みりん しちみどろがらし しょうゆ しお けずりぶし	607 1.8
2 金	ごはん いわしの蒲焼き きんぴらごぼう みそ汁 福豆	ごはん でんぶん あぶら さとう こんにゃく あぶら さとう	いわし さつまあげ あぶらあげ みそ ★ぶくまめ	しょうが ごぼう にんじん もやし ほうれんそう ねぎ	しょうゆ さけ しょうゆ けずりぶし	654 2.7
5 月	ごはん 生揚げの中巻煮 もやしときくらげのサラダ(ドレッシング) ゼリー	ごはん さとう あぶら でんぶん	なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ もやし きくらげ えだまめ	しょうゆ さけ オイスターソース ドレッシング	689 1.4
6 火	ごはん あじフライ(ソース) 切り干し大根の煮物 みそ汁	ごはん こむぎこ パンこ あぶら あぶら さとう	あじ たまご さつまあげ あぶらあげ みそ	きりほしだいこん にんじん かぶ しめじ ねぎ	ちゅうのうソース しょうゆ みりん さけ けずりぶし	682 2.5
7 水	米パン クリームシチュー ブロッコリーのガーリックソテー	こめパン じゃがいも あぶら パター こむぎこ あぶら	とりにく きゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく	しお こしょう がらスープ ワイン しょうゆ	662 2.2
8 木	ごはん ハンバーグ和風ソース 野菜のサラダ(ドレッシング) みそけんちん汁	ごはん おおむぎ さとう でんぶん	★ハンバーグ	えのきだけ みずな だいこん スイートコーン にんじん こまつな ごぼう ねぎ	しょうゆ さけ ドレッシング けずりぶし	634 2.2
9 金	ごはん 肉うどん(ソフト麺) 肉うどん(肉うどん汁) 大学いも しょうが和え	ソフトめん あぶら でんぶん さつまいも あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ キャベツ ほうれんそう にんじん しょうが	さけ しお しょうゆ みりん けずりぶし みりん しょうゆ しょうゆ	638 2.2
● 日本のお食生活の旅 【北海道】 ●						
13 火	ごはん 鮭ザンギ こんぶサラダ(ドレッシング) どさんこ汁	ごはん でんぶん こむぎこ あぶら	さけ こんぶ とうふ みそ	しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ スイートコーン	しょうゆ さけ ドレッシング けずりぶし	686 1.9
● 姉妹都市交流事業【ユバの白(アメリカ合衆国カリフォルニア州ユバ市)】 ●						
14 水	チリドック(コッペパン) (ソーセージ) (チリコンカン) オニオンスープ	コッペパン あぶら	ソーセージ ぶたにく だいず いんげんまめ とりにく	にんにく たまねぎ にんじん たまねぎ しめじ セロリ	チリパウダー こしょう ケチャップ トマトピューレ しお しょうゆ しお こしょう がらスープ	704 3.5
15 木	ごはん ぶりかけ 大根と豚肉のうま煮 なめこ汁	ごはん おおむぎ こんにゃく さとう	ぶたにく なまあげ みそ	しょうが にんにく だいこん にんじん ごぼう なめこ こまつな ねぎ	★ぶりかけ しょうゆ さけ みりん けずりぶし けずりぶし	647 2.4
16 金	あんかけ焼きそば(中華麺) (野菜あん) 中華サラダ(ドレッシング) 無しケーキ	ちゅうかめん あぶら あぶら でんぶん	ぶたにく さつまあげ ハム	チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ しょうが もやし きゅうり	しょうゆ さけ しお こしょう オイスターソース どんこつろ-メンズフ ドレッシング	643 2.5
♪♪♪ みんなで食べよう! とりで食育DAY ♪♪♪						
19 月	とりとりおから丼(ごはん) (とりとりおからそばろ)	ごはん さとう あぶら	とりにく おから かつおぶし	たまねぎ スイートコーン しいたけ しょうが はくさい こまつな にんじん	しょうゆ さけ みりん けずりぶし しょうゆ	613 1.9
20 火	おひたし 茨城をたべようみそ汁	さつまいも こんにゃく	ぶたにく みそ	ごぼう ねぎ しいたけ	けずりぶし	
21 水	ごはん 回鍋肉 シュウマイ 海鮮サラダ(ドレッシング)	ごはん あぶら さとう	ぶたにく みそ ★シュウマイ ★かいそうサラダミックス	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし にんじん	しょうゆ さけ テンメンジャン オイスターソース ドレッシング	621 1.3
22 木	ごはん さばのしょうが煮 ごま和え みそ汁	ごはん さとう こんにゃく さとう こま	さば なまあげ みそ	しょうが にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきだけ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ けずりぶし	652 2.5
● 特別友好都市交流事業【桂林の白(中華人民共和国 桂林市)】 ●						
26 月	ごはん 油淋鶏 ピーフンゆめ チンゲンサイのスープ	ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら	とりにく ハム ベーコン とうふ	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ ピーマン チンゲンサイ にんじん しめじ	す しょうゆ しお こしょう がらスープ しお こしょう しょうゆ がらスープ	703 1.9
27 火	ごはん ほっけの塩焼き のり餅和え にらたまみそ汁	ごはん おおむぎ さとう	★ほっけぶんがほし のり たまご みそ	こまつな はくさい にら たまねぎ にんじん	しょうゆ す けずりぶし	603 2.8
♪♪♪ リクエスト献立 戸頭小学校 ♪♪♪						
28 水	ココア揚げパン ポトフ 花野菜サラダ(ドレッシング)	コッペパン あぶら じゃがいも	ぶたにく ウィナー	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ ブロッコリー カリフラワー	しお こしょう がらスープ ドレッシング	669 2.7
29 木	ごはん 麻婆豆腐 やみつきもやし ヨーグルト	ごはん あぶら さとう でんぶん あぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ ★ヨーグルト	たけのこ しいたけ ねぎ いら にんにく しょうが もやし にんじん	しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ	655 1.7

* 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。
 * ★表示がある食品は、使用されている材料から分類し、表記しています。
 * 不明な点は学校にお問い合わせください。

栄養素	基準量(3・4年生)	2月の平均
エネルギー(Kcal)	650	656
しょうゆ(g)	2.0	2.2