

# 2月こんだてよていひょう

日 曜 日	こんだての 献立名	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	その 他の材料 調味料など	エネルギー (Kcal) 1人あたりの 食費 (円)
毎日	牛乳		ぎゅうにゅう			
2月	麦ごはん	ごはん おおむぎ	ごはん			658 2.4
ポークカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	かレールフ ちゅうのうソース ケチャップ チャツネ		
もやしと豆腐のサラダ (玉ねぎドレッシング)		ハム	もやし とうみょう	たまねぎドレッシング		
3火	ごはん	ごはん	ごはん			709 2.3
いわしの蒲焼き	でんぶん あぶら さとう	いわし	しょうが	しょうゆ みりん		
キャベツと大豆の炒め煮	こんにゃく あぶら さとう	とりにく だいず	れんこん にんじん えだまめ	さけ みりん しょうゆ けずりぶし		
	みそ汁	あぶらあげ みそ	あぶらあげ みそ	はくさい えのきたけ こまつな	けずりぶし	
4水	米パン	こめパン	にゅういんりょう			616 2.5
乳飲料		マヨネーズ パンこ	とりにく	キャベツ にんじん きゅうり	こうそうパンこ こしょう さけ	
鶏肉の香辛パン粉焼き				フレンチドレッシング		
	キャベツサラダ (フレンチドレッシング)			たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリ トマト	ケチャップ トマトビュレ しお こしょう がらスープ	
	ミネストローネ	マカロニ あぶら	ベーコン			
5木	ごはん	ごはん	ごはん			608 2.3
ピビンパ (肉みそ)	あぶら さとう	ぶたにく みそ	しょうが にんにく	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン みりん さけ		
(ナムル)	ごま さとう あぶら		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ す		
	ねぎ塩スープ	あぶら	とりにく とうふ	しょうが にんにく キャベツ きくらげ ねぎ	しょうゆ さけ しお こしょう がらスープ	
6金	豆乳ごまうどん (ソフト種)	ソフトめん	ごま			675 3.1
ちくわ	あぶら こむぎこ	ぶたにく あぶらあげ とうにゅう みそ	にんにく しょうが キャベツ にら しいたけ ねぎ	どんこつラーメンスープ トウバンジャン しょうゆ がらスープ		
だいにんサラダ (青じそドレッシング)		ちくわ たまご あおのり	ツツ	だいにん きゅうり にんじん	あおじそドレッシング	
9月	ごはん	ごはん	ごはん			604 1.1
ハンバーグきのこソースかけ	あぶら	★ハンバーグ	たまねぎ しめじ エリンギ	デミグラスソース ワイン こしょう		
おニオンスープ	あぶら	とりにく	にんじん たまねぎ セロリ ほうれんそう ブロッコリー	こしょう しょうゆ しお こしょう がらスープ		
10火	ごはん	ごはん	ごはん			599 1.9
白身魚の香味ソースかけ	でんぶん あぶら さとう	ホキ	ねぎ しょうが	さけ しょうゆ す トウバンジャン		
ピーマン炒め	ピーマン あぶら	ハム	たまねぎ ピーマン	しお こしょう がらスープ		
	チンゲン菜のスープ	あぶら	ベーコン とうふ	チンゲンサイ にんじん えのきたけ	しお こしょう しょうゆ がらスープ	
12木	麦ごはん	ごはん おおむぎ	ごはん			663 2.3
肉豆腐	さとう しらたき ぶ	ぶたにく とうふ	はくさい えのきたけ たまねぎ	しょうゆ さけ みりん		
鶏団子汁	でんぶん	とりにく みそ	しょうが だいにん にんじん こまつな しめじ	しお こしょう けずりぶし		
13金	塩ラーメン (ソフト中華種)	ソフトめんちゅうかめん				601 2.4
春巻き	あぶら	ぶたにく なた	しょうが にんにく もやし たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ	しお さけ がらスープ しおラーメンスープ		
甘酢あえ	さとう ごま	★はるまき	キャベツ きゅうり	しょうゆ す		
16月	麦ごはん	ごはん おおむぎ	ごはん			688 2.3
ザンギ	でんぶん こむぎこ あぶら	とりにく	にんにく	しょうゆ さけ しお こしょう		
昆布の炒め煮	こんにゃく あぶら さとう	こんぶ さつまあげ	ごぼう にんじん	しょうゆ みりん さけ いちみつがらし		
	どさんこ汁	あぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	にんにく たまねぎ スイートコーン ねぎ	がらスープ	
17火	ごはん	ごはん	ごはん			594 1.8
八宝菜	あぶら でんぶん	ぶたにく えび いか なまあげ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ きくらげ	しょうゆ しお オイスターソース		
パンパンジャーサラダ (パンパンジャードレッシング)		とりにく	もやし きゅうり にんじん	パンパンジャードレッシング		
18水	ココア揚げパン	コッペパン あぶら				631 2.4
ポトフ		とりにく ウィナー	だいにん たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ	しお こしょう がらスープ		
ブロッコリーのガーリックソテー	あぶら	ベーコン	ブロッコリー にんにく	しょうゆ ワイン		
19木	ごはん	ごはん	ごはん			652 2.5
豚のカレー煮	さとう	さば	しょうが	しょうゆ さけ みりん カレーこ		
おかか刺身		かつおぶし	ほうれんそう はくさい にんじん	しょうゆ		
	豆乳みそ汁	さつまいも	あぶらあげ とうにゅう みそ	こまつな ねぎ	けずりぶし	
20金	ごはん	ごはん	ごはん			659 2.3
生揚げのキムチ炒め	あぶら でんぶん	なまあげ ぶたにく	えのきたけ キャベツ ★はくさいキムチ にら しょうが	しょうゆ さけ みりん		
ワンタンスープ	あぶら	★にくいりワンタン	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しいたけ	しょうゆ しお がらスープ		
24火	わかめごはん	ごはん	わかめ			610 2.8
おでん	さといも こんにゃく	わかめ ちくわ なた さつまあげ	だいにん	しょうゆ さけ みりん けずりぶし		
菜の花と豚のマヨネーズ和え	マヨネーズ ごま	★あげボール ★いかボール はんぺん こんぶ	なのはな キャベツ	しょうゆ		
25水	コッペパン	コッペパン				713 2.7
チリコンカン	さとう あぶら	ぶたにく いんげんまめ レッドキドニービーンズ	にんじん たまねぎ にんにく トマト	しょうゆ トマトビュレ ちゅうのうソース ケチャップ チリパウダー がらスープ		
ポテトフライ	★ポテト あぶら			しお		
	コーンチャウダー	あぶら バター こむぎこ	とりにく きゅうにゅう クリーム	ブロッコリー えだまめ にんじん たまねぎ スイートコーン	ワイン しお こしょう がらスープ	
26木	麦ごはん	ごはん おおむぎ	ごはん			626 1.8
鮭のごまみそかけ	さとう ごま	さけ みそ		さけ しょうゆ みりん		
のり餅刺身の皿"/> のり餅刺身	さとう	ツナ のり	もやし ほうれんそう	しょうゆ す		
	みぞれ汁	あぶら でんぶん	あぶらあげ とりにく	だいにん ねぎ ごぼう こまつな	しょうゆ しお みりん けずりぶし	
27金	チキンときのこのスパゲティ	スパゲティ あぶら	とりにく			609 1.5
イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)				たまねぎ エリンギ えのきたけ スイートコーン ほうれんそう にんにく	しょうゆ しお こしょう ワイン がらスープ セラチン	
豆乳プリンタルト	★とうにゅうプリンタルト			ブロッコリー パプリカ きゅうり	イタリアンドレッシング	

\* 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、使用されている主な材料から分類し、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	基準値 (3・4年生)	2月の平均
エネルギー (Kcal)	650	639
しょくえん (g)	2.0	2.2