



2がつのこんだて



| 2月 | メニュー | おもなざいりょう | | | | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 塩分 g |
|-----|---|---|-------------------------------------|--|------------------------------------|---------|---------|------|------|
| | | 血や筋肉になる | エネルギーになる | からだの調子を整える | その他 | | | | |
| 2月 | 麦ごはん いわしのなんばん漬け わかめ汁 ほうれん草とはくさいのおひたし 牛乳 | いわし わかめ とうふ 牛乳 かつお みそ | こめ むぎ 油 さとう じゃがいも でんぷん | ねぎ ほうれんそう はくさい | 醤油 みりん 酢 七味 | 624 | 25.9 | 18.4 | 2.5 |
| 3月 | なめこうどん 手作りさつまいもいりむしばん ふくまめ 牛乳 (節分) | とりにく ナルト 油あげ たまご 牛乳 ピーナッツ (ふくまめ) かつお | ソフト麺 ｷｯｸｰｷｯｸｽ さつまいも | レーズン なめこ にんじん こまつな はくさい ごぼう 玉ねぎ ねぎ | 醤油 酒 みりん 塩 七味 | 669 | 29.9 | 15.6 | 3.8 |
| 4月 | 麦ごはん おでん 五目なっとう いよかん 牛乳 | さつまあげ ちくわ 生揚げ 納豆 チーズ 牛乳 一口がんも こんぶ うすらの卵 こま | こめ むぎ さとう こんにゃく じゃがいも | にんじん こまつな いよかん だいこん | 醤油 酒 みりん | 684 | 28.6 | 18.6 | 2.1 |
| 5月 | ココアあげパン ブロッコリーとりんごのサラダ たまごスープ 牛乳 | カニカマ ひよこ豆 チーズ 牛乳 スキムミルク たまご | コッペパン 油 でんぷん ココア グラニュー糖 | レーズン 玉ねぎ にんじん 青菜 ブロッコリー きゅうり りんご | アーモンドロースト こしょう コンソメ フソドレ | 659 | 22.1 | 25.9 | 2.6 |
| 6月 | キムチチャーハン はるまき チンゲン菜スープ 牛乳 | ぶたにく ベーコン きくらげ 牛乳 | こめ はるまき 油 マロニー | キムチ にんにく にんじん たけのこ ねぎ チンゲン菜 えのき | 醤油 キムチの素 塩 こしょう | 650 | 21.0 | 23.8 | 2.7 |
| 9月 | 麦ごはん いなだのてりやき ごまあえ さつまい 牛乳 | いなだ とりにく とうふ 牛乳 すりごま にぼし みそ | こめ むぎ こんにゃく さつまいも さとう | しょうが ほうれん草 もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ | 醤油 酒 みりん | 715 | 32.3 | 21.7 | 3.2 |
| 10月 | 麦ごはん チャプチェ かんこくのり かき玉汁 牛乳 | ぎゅうにく かんこくのり とうふ 牛乳 たまご こま かつお | こめ むぎ でんぷん マロニー ごま油 さとう | 干しいたけ しょうが にんにく にんじん たけのこ ピーマン しめじ みつば | 醤油 酒 塩 | 572 | 24.1 | 16.2 | 2.3 |
| 12月 | 食パン ブルーベリージャム くきわかめ和風サラダ スープスパゲッティ 牛乳 | ちくわ えび あさり いか 牛乳 ベーコン くきわかめ | 食パン ホールコーン ブルーベリージャム バター ハーフスパ 油 | マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ 乾燥パセリ | ベジタブルウ こしょう 青じそドレ 塩 | 661 | 27.1 | 19.8 | 3.2 |
| 13月 | 麦ごはん 酢豚 こまつなのナムル 牛乳 | ぶたにく しらすぼし うすらの卵 牛乳 こま | こめ むぎ でんぷん 油 ごま油 さとう | 干しいたけ しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン こまつな もやし きゅうり | 醤油 酒 ケチャップ | 629 | 25.6 | 18.8 | 1.9 |
| 16月 | わかめごはん ぶたにくのしょうがやき ポイルキャベツ どさんこ汁 牛乳 | ぶたにく しゃけ わかめ 牛乳 かつお みそ | こめ むぎ バター ホールコーン じゃがいも | しょうが キャベツ にんじん ねぎ だいこん | 醤油 酒 みりん | 664 | 30.8 | 22.0 | 3.1 |
| 17月 | 麦ごはん しろみさかなのフライ だいこんサラダ みそ汁 牛乳 | たら とうふ わかめ たまご 牛乳 こま みそ かつお | こめ むぎ 油 タルトタルソース 小麦粉 パン粉 マヨネーズ | だいこん きゅうり にんじん えのき ねぎ | 塩 こしょう みりん | 655 | 27.3 | 22.4 | 2.6 |
| 18月 | 麦ごはん とりにくのごまみそやき スイートポテトサラダ なめこ汁 牛乳 | とりにく ハム ヨーグルト とうふ 牛乳 こま みそ にぼし | こめ むぎ でんぷん さつまいも マヨネーズ | しょうが にんじん きゅうり 玉ねぎ なめこ だいこん ねぎ こまつな | 塩 酒 みりん こしょう | 698 | 27.6 | 22.8 | 2.4 |
| 19月 | コッペパン いちご&マーガリン えびあまからいため はくさいのクリーム煮 ソファールヨーグルト 牛乳 | えび ベーコン あさり みそ 牛乳 ソファールヨーグルト | コッペパン バター 油 砂糖 いちご&マーガリン じゃがいも | ねぎ しょうが にんにく はくさい にんじん 玉ねぎ パセリ グリンピース | シチュールウ ケチャップ 中華味 酒 塩 こしょう | 796 | 37.2 | 25.6 | 3.6 |
| 20月 | カレーライス ふくじんづけ フレンチサラダ 牛乳 | ぶたにく ハム 粉チーズ 牛乳 | こめ むぎ じゃがいも 油 ホールコーン | グリンピース にんじん 玉ねぎ 野菜ジュース レタス きゅうり | 塩 こしょう フレンチドレ 福神漬 | 663 | 21 | 18.0 | 2.8 |
| 23月 | 麦ごはん すきやきに キャベツときゅうりのゆずづけ りんご 牛乳 | ぶたにく とうふ 牛乳 | こめ むぎ 油 さとう いとこん | しゅんぎく えのき ねぎ はくさい しいたけ キャベツ きゅうり ゆず りんご | 醤油 みりん 塩 | 587 | 24.0 | 15.2 | 2.0 |
| 24月 | 麦ごはん しゃけのしおやき いそあえ さといも汁 牛乳 | しゃけ ぶたにく のり 油あげ 牛乳 かつお みそ | こめ むぎ さといも | ほうれんそう もやし しめじ にんじん こまつな ねぎ | 醤油 | 580 | 29.5 | 16.1 | 2.4 |
| 25月 | おやこ丼 あさづけ けんちん汁 牛乳 | とりにく 油あげ とうふ たまご 牛乳 みそ かつお 塩昆布 | こめ むぎ 油 さとう こんにゃく さといも | にんじん 玉ねぎ だいこん きゅうり ごぼう はくさい ねぎ | 醤油 酒 みりん 塩 | 719 | 30.1 | 22.3 | 3.1 |
| 26月 | ピザパン ハムマリネ ポトフ 牛乳 | ウインナー ハム ベーコン 牛乳 チーズ | 食パン バター じゃがいも | 赤ピーマン 玉ねぎ にんじん レタス きゅうり キャベツ ブロッコリー | ピザソース ケチャップ ガラスープ 塩 こしょう 酢 コンソメ | 701 | 29.0 | 26.9 | 3.4 |
| 27月 | 麦ごはん アジフライ (せんキャベツ) ソース すいとん汁 ふりかけ 牛乳 | あじ とりにく たまご 牛乳 かつお | こめ むぎ すいとん 油 こんにゃく 小麦粉 パン粉 | キャベツ にんじん だいこん ねぎ ごぼう | ソース ふりかけ 塩 こしょう 醤油 | 743 | 29 | 19.2 | 1.8 |

*表示している栄養素量は、中学年を基準とした値です。



| | | | |
|-----|------|------|-----|
| 663 | 27.4 | 20.6 | 2.8 |
|-----|------|------|-----|