

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	カや燕になる	からだの調子を整える				
1月	麦ごはん さかなのてりやき おかかあえ 牛乳 さつまい (日本型食事)	いなだ 牛乳 とうふ	こめ むぎ こんにゃく さつまいも	しょうが キャベツ こまつな もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ	657	27.6	17.8	2.4
2火	キムチチャーハン ならたまご汁 牛乳 あんにんフルーツ	ぶたにく ナルト とうふ 牛乳 たまご かつお	こめ パター あんにんとうふ ごま油 さとう	にんにく しょうが にんじん ねぎ はくさいキムチ なら りんご ミカン 黄桃 伍	650	25.5	16.8	2.8
3水	マーボーめん れんこんサラダ 牛乳 せつぶんまめ (節分給食)	ぶたにく ロースハム スルメ チーズ 牛乳 とうふ だいず (節分豆) みそ	中華めん さとう でんぷん マヨネーズ ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ニラ ねぎ れんこん きゅうり キャベツ	717	35.9	23.2	3.6
4木	タンドリーチキンサンド クラムチャウダー 牛乳 オレンジ	とりにく ベーコン あさり 牛乳 ヨーグルト	丸パン ベジメレルウ カレー粉 ソース ホールコーン じゃがいも ケチャップ	にんじん 玉ねぎ しめじ レタス オレンジ パセリ	672	30.4	24.1	2.6
5金	麦ごはん やさいコロッケ 中華サラダ 牛乳 わかめスープ	ハム ナルト わかめ とうふ 牛乳 たまご	こめ むぎ やさいコロッケ ソース マロニー 油 ごま 中華ドレ ごま油	ねぎ こまつな キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり	648	25.6	19.0	2.6
8月	ぶたどん カミカミあえ 牛乳 すまし汁 (カミカミ献立)	ぶたにく かまぼこ とうふ 牛乳 スルメ かつお	こめ むぎ はなふ 和風ドレ いとこんにゃく さとう ごま マヨネーズ	べにしょうが たくあん きゅうり にんじん 玉ねぎ ごぼう スリムねぎ もやし	627	26.0	16.1	2.3
9火	ひじきごはん ほっけの塩焼き あさづけ 牛乳 とうふとなめこのみそ汁 (鉄分アップ献立)	ほっけ とりにく とうふ あぶらあげ 牛乳 みそ ひじき にぼし	こめ 油 さとう いとこんにゃく	だいこん きゅうり にんじん ごぼう えだまめ なめこ こまつな ねぎ	646	30.2	17.9	2.9
10水	肉うどん かきあげ 牛乳 みかん	豚肉 赤小坂 いか えび ちくわ 牛乳 あぶらあげ たまご かつおぶし	ソフト麺 てんぷらこ 油	干しいたけ ごぼう にんじん こまつな ねぎ たまねぎ みかん	696	34.8	20.4	3.6
12金	むぎごはん とりにくのごまみそがけ ナムル 牛乳 やまがたふういもに汁	とりにく きゅうりにく とうふ 牛乳 みそ かつおぶし	むぎ こめ いたこんにゃく さといも でんぷん 油 ごま さとう	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ もやし きゅうり	634	30.0	17.3	2.0
15月	麦ごはん にくじゃが 牛乳 はるさめとキムチのいためもの	ぶたにく 牛乳	こめ むぎ こんにゃく はるさめ じゃがいも 油 さとう ごま油	グリルピース 干しいたけ しょうが にんにく たけのこ にんじん ししいたけ 玉ねぎ はくさいキムチ ニラ	719	21.9	27.4	1.7
16火	ゆかりごはん すきやきふう煮 牛乳 からしあえ	ぶたにく ちくわ やきとうふ 牛乳	こめ しらたき 油 さとう	ねぎ ししいたけ えのきだけ はくさい にんじん ゆかりのもと こまつな もやし	637	25.0	14.4	3.0
17水	カレーラーメン 牛乳 ナタデココいりフルーツヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト 生クリーム 牛乳 青のり かつお節	中華めん カゲコ ガラブーカレー粉 カレー粉 ホールコーン しょうゆラーメンスープ さとう	きくらげ にんにく しょうが 大豆もやし ニラ 黄桃 伍 キャベツ にんじん ねぎ パナナ みかん 伍 パイ 伍	658	26.7	17.0	2.2
18木	ウインナードックパン 牛乳 キャベツとにくだんごのスープ	フランクフルト とりにく チーズ 牛乳 たまご	コッペパン マロニー	しょうが ねぎ 玉ねぎ キャベツ にんじん	678	32.1	28.5	2.9
19金	むぎごはん わかさぎフリッター こまつなサラダ 牛乳 さといもとだいこんのそぼろ煮 (カルシウムアップ献立)	とりにく わかさぎフリッター 牛乳 ツナ	こめ むぎ さといも 油 さとう でんぷん	だいこん にんじん こまつな きゅうり キャベツ レモン果汁	623	23.8	20.2	1.5
22月	いわしのかばやきどん のっぺい汁 牛乳 いそあえ (和食の日)	まいわし とりにく とうふ 牛乳 のり たまご	こめ むぎ でんぷん 油 さとう ごま さとう さといも フレンチドレ コンソメ	干しいたけ しょうが はくさい こまつな だいこん にんじん ねぎ	643	26.0	20.7	2.4
23火	えびピラフ フレンチサラダ 牛乳 イタリアンスープ	えび ハム ベーコン 牛乳 たまご	こめ ホールコーン	マッシュルーム トマト レタス きゅうり 玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ	705	27.0	29.4	1.9
24水	なめこうどん さつまいも・ささかまの天ぷら 牛乳 パナナ	ささかまぼこ ぶたにく かつおぶし 牛乳 あぶらあげ たまご	ソフト麺 さつまいも 天ぷら粉 油	なめこ こまつな 玉ねぎ にんじん ねぎ パナナ	655	26.6	15.1	3.9
25木	食パン ささみのレモンすけ ブロccoliリーぞえ 牛乳 ふわふわたまごスープ ソファールヨーグルト	とりにく ベーコン たまご 牛乳 粉チーズ ヨーグルト	食パン リンゴジャム でんぷん 油 さとう	レモン ほうれんそう にんじん 玉ねぎ ブロッコリー レモン果汁 パセリ	729	37.6	24.7	2.9
26金	カレーライス わかめとまめのサラダ 福神づけ 牛乳 いちご	ぶたにく ひよこまめ わかめ 牛乳 粉チーズ	こめ むぎ カレールウ 油 ホールコーン じゃがいも 和風ドレ	グリルピース にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん やさしいジュース レタス きゅうり えだまめ いちご	684	25.3	20.6	3.4
29月	麦ごはん ぶたにくのしょうがやき おひたし 牛乳 貝だくさんみそ汁	ぶたにく 牛乳 とうふ かつお節 みそ	こめ むぎ じゃがいも さとう	しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん はくさい じめじ	643	29.5	21.2	2.4

*表示している栄養素量は、中学年を基準とした値です。



一人あたりの栄養素基準値	640	24.0	19.5	2.5
当月平均	667	28.4	20.7	2.7