



2 がつ の こ ん だ て



日立木小学校

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
		血やにくになる	ちからやねつになる	からだの調子を整える				
1 木	コッパン 水菜と白菜のスープ シャーマンポテト チョコブラック&ホワイト ヨーグルト 牛乳	ベーコン 豚肉 ヨーグルト 牛乳	コッパン ジャがいも サラダ油 チョコクリーム	玉ねぎ パセリ 水菜 白菜 人参 コーン しいたけ	710	25.7	25.1	2.82
2 金	☆節分メニュー・カルシウムアップメニュー☆ 節分豆(福豆) 牛乳 さくさく おひたし さんまのかば焼き丼	昆布 大豆 さんま ソフトかつ なまあげ 牛乳	ごはん 大麦 ジャが芋 でん粉 さとう いらごま	ごぼう 干しいたけ こんにゃく 生姜 白菜 もやし 大根 にんじん	707	29.0	23.3	2.25
5 月	麦ごはん ワンタンスープ 酢豚 ぶりかけ 牛乳	鶏肉 豚肉 うずら卵 牛乳	ごはん 大麦 ぶりかけ でん粉 さとう 白絞油 サラダ油	生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ ピーマン 干しいたけ きくらげ もやし	673	26.9	20.1	2.38
6 火	☆かみかみメニュー☆ 切り昆布ごはん うち豆汁 シャキシャキれんこんサラダ 牛乳	鶏肉 きざみ昆布 油揚げ ベーコン 大豆 豆腐 牛乳	ごはん サラダ油 三温糖 ジャが芋 ドレッシング 白すりごま	人参 ごぼう グリーンピース 干しいたけ 切り干し大根 れんこん コーン きゅうり	616	22.9	16.6	2.07
7 水	味噌けんちんうどん ブロッコリーとりんごのサラダ 蒸しパン 牛乳	豚肉 油揚げ かつお節 昆布 味噌 ひよこ豆 卵 牛乳	ソフトめん 里芋 ドレッシング ホットケーキ さつま芋	大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ 白菜 干しいたけ ブロッコリー	698	29.1	18.8	3.23
8 木	食パン 小松菜スープ ハムカツ ポテトサラダ ブルーベリージャム 牛乳	ロースハム ウィンナー 卵 鶏肉 牛乳	コッパン 小麦粉 パン粉 ジャム サラダ油 ジャが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 生姜	708	28.0	27.0	3.26
9 金	麦ごはん いもがら汁 たらほイル焼き 大根のかおり漬け 牛乳	たら切身 凍り豆腐 かつお節 味噌 ひじき佃煮 牛乳	ごはん 大麦 パター ジャが芋	玉ねぎ ぶなしめじ ほうれん草 大根 たくあん うめちり 人参 いもがら	602	28.7	10.0	3.40
13 火	ドライカレー オニオンスープ チョコプリン 牛乳	鶏ひき肉 豚肉 スキムミルク 牛乳	ごはん レンズ豆 パター カレールウ	玉ねぎ 人参 グリーンピース 生姜 にんにく えのきたけ キャベツ	674	21.7	20.4	2.43
14 水	おべんとうの日 ※短縮5校時のため							
15 木	きなこ揚げパン 冬野菜スープ 海藻サラダ 牛乳	きな粉 豚肉 海藻サラダ ツナ チーズ 牛乳	コッパン 上白糖 サラダ油 ごまドレッシング シェルカゴ こま	大根 白菜 人参 生姜 レタス きゅうり	641	23.9	27.3	4.18
16 金	おべんとうの日 ※6年生のみ卒業お祝いバイキング給食のため							
19 月	☆日本型食生活の日☆ 麦ごはん 豚汁 鮭のマヨネーズ焼き おかか和え 牛乳	鮭 豚肉 豆腐 味噌 かつお節 牛乳	ごはん 大麦 マヨネーズ ジャが芋 サラダ油	パセリ キャベツ ほうれん草 人参 こんにゃく 大根 白菜	709	27.0	27.9	2.11
20 火	☆鉄分アップメニュー☆ ごはん さつま汁 鶏肉のピリ辛焼き 磯辺和え 牛乳	鶏肉 きざみのり 油揚げ 味噌 かつお節 牛乳	ごはん 上白糖 三温糖 ゴマ油 さつま芋	枝豆 人参 にんにく 生姜 小松菜 キャベツ 大根 白菜	654	26.0	19.2	2.41
21 水	クリームスパゲティ いかと水菜のドレッシング和え いやかん 牛乳	あさり ベーコン 粉チーズ いか 牛乳	ソフトめん パター 上白糖 オリーブ油	玉ねぎ 人参 えのきたけ ぶなしめじ マッシュルーム にんにく パセリ 水菜	681	30.5	20.6	4.01
22 木	フレンチトースト ポトフ ピーンズサラダ 牛乳	冷凍液卵 牛乳 ひよこ豆 ツナ チーズ ウィンナー 鶏肉 牛乳	食パン 三温糖 パター ジャが芋 イタリアンドレッシング	枝豆 人参 セロリー きゅうり レタス キャベツ 玉ねぎ かぶ	669	27.8	24.1	2.95
23 金	おべんとうの日 ※授業参観のため							
26 月	麦ごはん きのこと汁 さばのみそかけ 納豆 牛乳	さば切身 味噌 油揚げ かつお節 納豆 牛乳	ごはん 大麦 でん粉 大豆白絞油 三温糖	人参 大根 ごぼう 小松菜 ねぎ しいたけ ぶなしめじ まいたけ	721	28.0	24.8	2.20
27 火	キムチチャーハン マロニースープ 中華風サラダ 牛乳	豚ひき肉 卵 ロースハム ベーコン 牛乳	ごはん ゴマ油 ドレッシング マロニー	生姜 にんにく たけのこ しいたけ キムチ ねぎ キャベツ きゅうり	656	26.3	20.9	3.79
28 水	サンラータンメン 野菜春巻き 清見オレンジ 牛乳	豚肉 豆腐 鶏肉 卵 するめいか むきえび	中華めん ゴマ油 サラダ油 でん粉 上白糖	たけのこ水煮 ねぎ なら 干しいたけ きくらげ 生姜 オレンジ にんにく	629	27.3	14.8	1.85

- * 材料等の都合により、こんだてが変更になることがあります。
- * 表示している栄養素量は、中学年を基準とした値です。
- * 14日(水)、16日(金)、23日(金)はお弁当持参です。よろしくおねがいいたします。



一人当たりの基準値	640	24.0	19.5	2.50
一日の平均値	672	26.8	21.3	2.83