

掲示用 2月 こんだてひょう（小学校）

日	曜日	料理名	ちょうりじょうから おしらせ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
2	月	【受験おうえんこんだて】ごはん・ぎゅうにゅう・ソースがしみしみとんかつ・キャベツの 塩昆布あえ・力こんにゃく(玉こんにゃく)・きぬあつあげとわかめのみそしる	玉こんにゃく 2ヶ	ぎゅうにゅう・ロースカツ・しおこんぶ・あつあげ・わかめ	ごはん・こめあぶら・さとう・ごま・こんにゃく	キャベツ・にんじん・きゅうり・だいこん・ねぎ	599	21.2
3	火	【節分献立】ごはん・ぎゅうにゅう・いわしいりハンバーグ・磯かあえ・とうふとはるさめ のスープ・せつぶんミックス・オニカマボコ	オニカマボコ1枚をスープ に入れてね。 	ぎゅうにゅう・いわしいりハンバーグ・のり・とりにく・とうふ・せつぶんミックス・おにかまぼこ	ごはん・はるさめ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん・もやし・しょうが・ねぎ	557	24.2
4	水	【冬季五輪 イタリアを知ろう】やまこめもっちりコッペパン・ぎゅうにゅう・ラザーニヤ・ほうれん草のミモザ風ソテー・ミニストローネ・		ぎゅうにゅう・ラザーニヤ・ソーセージ・ベーコン・ひよこまめ	パン・あぶら・マカロニ・じゃがいも・オリーブオイル	ほうれんそう・もやし・ホールコーン・たまねぎ・にんじん・キャベツ・セロリ・トマトみずに・にんにく	659	28.5
5	木	ごはん・ぎゅうにゅう・蒸し棒ぎょうざ・こまつなとハムのしろだしあえ・ふゆやさいとと り団子のスープ	ぎょうざ 小1ヶ 中2ヶ	ぎゅうにゅう・ほうぎょうざ・ハム・とうふ・にくだんご	ごはん	こまつな・もやし・キャベツ・はくさい・だいこん・にんじん・えのきたけ・ねぎ	557	21.0
6	金	ごはん・ぎゅうにゅう・いかの甘辛あげ・しっとりうのはないり・白菜とこまつなのみそし る・はちみつレモンゼリー	ゼリー:学配	ぎゅうにゅう・いか・おから・ぶたにく・ちくわ・とうにゅう・あぶらあげ・にぼし	ごはん・かたくりこ・こめこ・こめあぶら・さとう・しらたき・ゼリー	しょうが・みずな・ごぼう・にんじん・ねぎ・はくさい・こまつな	686	24.9
9	月	【鮎貝小リクエスト】わかめごはん・ぎゅうにゅう・とりからあげ・マカロニサラダ・なめ このみそしる・チョコクレープ	鮎貝小リクエスト	わかめ・ぎゅうにゅう・とりにく・ハム・とうふ・にぼし	ごはん・さとう・かたくりこ・こめあぶら・マカロニ・マヨネーズ・クリープ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・きゅうり・なめこ・だいこん・ねぎ	866	30.3
10	火	ごはん・ぎゅうにゅう・ぶたにくとキャベツの塩こうじ炒め・中華サラダ・よしのじる		ぎゅうにゅう・ぶたにく・ハム・とりにく	ごはん・あぶら・さとう・はるさめ・ごまあぶら・さといも・かたくりこ	にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・にら・もやし・きゅうり・ホールコーン・だいこん・ほししいたけ	602	23.3
12	木	ごはん・ぎゅうにゅう・ハムチーズフライ・あつあげとたけのこのみそに・にらたましる・ オレンジ		ぎゅうにゅう・ハムチーズフライ・あつあげ・ぶたにく・とうふ・たまご・かまぼこ	ごはん・こめあぶら・さとう・かたくりこ	たけのこ・にんじん・にら・オレンジ	711	27.9
13	金	【紅花給食】ごはん・ぎゅうにゅう・コーンコロッケ・べにはないりあさづけ・じゃがいも とほうれんそとのみそしる・白鷹産大豆のなっとう		ぎゅうにゅう・とうふ・あぶらあげ・にぼし・なっとう	ごはん・コーンコロッケ・こめあぶら・さとう・じゃがいも	だいこん・にんじん・キャベツ・きゅうり・ほうれんそう	614	22.2
16	月	【挑戦状：高菜の煮物】ごはん・ぎゅうにゅう・とりにくのレモンづけ・たかなのにもの・ えのきたけとふのみそしる・オレンジ		ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・さつまあげ・かえり煮干・うちまめ・とうふ・にぼし	ごはん・かたくりこ・こめあぶら・さとう・あぶら・ふ	レモン・たかなづけ・えのきたけ・オレンジ	796	32.8
17	火	【町のお菓子屋さん】ハヤシライス・ぎゅうにゅう・かいそうサラダ・あんぱんまんじゅう	あんぱんまんじゅう:学配 	ぶたにく・スキムミルク・ぎゅうにゅう・かいそうサラダ・わかめ・ハム	ごはん・バター・じゃがいも・ハヤシルウソフト・ブラウンルウ・ごまあぶら・あんぱんまんじゅう	にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・もやし・きゅうり	810	24.2
18	水	【冬季五輪 イタリアを知ろう】コッペパン・ぎゅうにゅう・カルツォーネ風ミートソース・カミ カミサラダ・スキムミルク入りコーンスープ		ぎゅうにゅう・パリツォーネ・こんぶ・とりにく・ベーコン・スキムミルク・なまクリーム	パン・マヨネーズ・ごまドレッシング・じゃがいも・バター・コーンスターク	ごぼう・にんじん・たまねぎ・ホールコーン	752	27.2
19	木	ごはん・ぎゅうにゅう・さばのカレー風味やき・塩にくじやが・あさりのみそしる・ミル メーカー		ぎゅうにゅう・さばカレー焼き・とりにく・あさり・とうふ・にぼし	ごはん・じゃがいも・しらたき・さとう・ミルメーカー	にんじん・たまねぎ・きぬさや・ねぎ	655	27.0
20	金	ごはん・ぎゅうにゅう・根菜入りひらつくね・切干大根のりマヨサラダ・メンマとワンタン のスープ		ぎゅうにゅう・こんさいいりひらつくね・とりにく・のり・ぶたにく	ごはん・マヨネーズ・ごま・ワンタン・ごまあぶら	きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ・えだまめ・メンマ・ほししいたけ・はくさい・ねぎ	656	22.6
24	火	塩ちゃんこうどん・ぎゅうにゅう・ショウロンポウ・ほうれんそとのごまあえ・ヨーグルト	ショウロンポウ 小2ヶ 中3ヶ ヨーグルト:学配	とりにく・ちくわ・あぶらあげ・ぎゅうにゅう・ショウロンポウ・ヨーグルト	うどん・さとう・ごま	はくさい・しめじ・こまつな・ねぎ・ほうれんそと・にんじん・もやし	607	28.0
25	水	食パン・ぎゅうにゅう・ドライカレー・白いんげん豆ペーストのマカロニサラダ・キャベツ とベーコンのスープ・		ぎゅうにゅう・ぶたにく・いんげんまめ・ベーコン	パン・さとう・マカロニ・じゃがいも・マヨネーズ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・ホールコーン・キャベツ・しめじ・ブロッコリー	734	26.7
26	木	ごはん・ぎゅうにゅう・にくշューマイ・ひじきの炒り煮・とうにゅうキムチなべ・オレンジ	シューマイ 小2ヶ 中3ヶ	ぎゅうにゅう・シュー・マイ・とりにく・さつまあげ・ひじき・だいすき・ぶたにく・とうふ・とうにゅう	ごはん・あぶら・しらたき・さとう	にんじん・だいこん・はくさい・えのきたけ・ねぎ・にら・キムチ・オレンジ	604	24.8
27	金	【雪若丸給食】ゆかりご飯・ぎゅうにゅう・白身魚のきのこだしあんかけ・キャベツともや しのおひたし・とんじる		ぎゅうにゅう・しろみざかな・ぶたにく・とうふ	ごはん・こめあぶら・さとう・じゃがいも・こんにゃく	えのきたけ・しめじ・ほししいたけ・キャベツ・もやし・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・にんにく	551	24.0

