

2月のこんだて



日	曜日	主食	牛乳	副食	血や肉に なる食品(赤)	熱や力に なる食品(黄)	体の調子を 整える食品(緑)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
3	月	大豆入り おこわ		いわしのからあげ ごま酢和え すまし汁	大豆 鶏肉 いわし 豆腐 油揚げ わかめ 牛乳	米 餅米 砂糖 揚げ油 豆麩 でんぷん ごま ごま油	人参 小松菜 もやし 玉葱 胡瓜 ごぼう 干し椎茸	626 29.3
4	火	あんかけごはん		棒餃子 サイダー入りフルーツポンチ	豚肉 いか 豚ひき肉 牛乳	米 油 糸こんにゃく 砂糖 でんぷん 餃子の皮 ごま油 小麦粉 サイダー	生姜 玉葱 人参 筍 干し椎茸 もやし 白菜 小松菜 葱 にら にんにく レモン果汁 果物 缶(ｶﾞｰﾙﾌﾞﾙｲ・黄桃)	661 23.9
5	水	豆乳きなこ トースト		チキンピーズ きゃべつとコーンのサラダ	きなこ 豆乳 鶏肉 大豆 牛乳	食パン 砂糖 小麦粉 油 バター ジャガ芋	セロリ 玉葱 人参 マッシュルーム きゃべつ ホールコーン 胡瓜	598 26.3
6	木	麦入りごはん		魚のごましょう油焼き 辛子和え 田舎汁	鮭 油揚げ 味噌 豆腐 牛乳	米 米粒麦 砂糖 ごま マロニー ジャガ芋	きゃべつ もやし 人参 小松菜 大根 葱	607 28.0
7	金	かきたまうどん		ごまみそ和え みたらし団子	鶏肉 油揚げ 鶏卵 味噌 牛乳	冷凍うどん でんぷん ごま 砂糖 上新粉 白玉粉	玉葱 人参 干し椎茸 小松菜 葱 きゃべつ もやし	573 22.5
8	土	えびクリーム ライス		ひよこ豆入りサラダ りんご	鶏肉 えび 粉チーズ ひよこ豆 牛乳	米 バター 油 小麦粉 砂糖 ごま	人参 玉葱 マッシュルーム きゃべつ 胡瓜 りんご	663 24.6
12	水	細ぎり昆布 ごはん		焼ししゃも ごま和え 豚汁	細ぎり昆布 ししゃも 豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 ごま 砂糖 ごま油 こんにゃく ジャガ芋	生姜 きゃべつ もやし 小松菜 ごぼう 人参 大根 葱	559 24.6
13	木	五目焼きそば		大豆と芋の磯風味 オレンジゼリー	豚肉 えび いか 青海苔 大豆 粉寒天 粉ゼラチン 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 でんぷん 小麦粉 揚げ油 さつま芋	玉葱 生姜 人参 干し椎茸 筍 白菜 もやし にら みかんジュース	628 29.8
14	金	ごはん たまご 卵のふりかけ		野菜の旨煮 もやしの甘酢和え	鶏卵 刻みのり 角切り昆布 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 油 砂糖 こんにゃく ごま ジャガ芋 ごま油	人参 干し椎茸 筍 もやし 胡瓜 いんげん	568 22.4
17	月	スパゲティ ミートソース		海藻サラダ りんご	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳 海藻ミックス 耐熱寒天	スパゲティ 油 バター 小麦粉 砂糖 ごま油	セロリ にんにく 玉葱 人参 ホールトマト ピーマン もやし 胡瓜 りんご	615 25.7
18	火	わかめごはん		海鮮たまご焼き きゃべつとえのきのお浸し みそ汁	炊き込みわかめ 鶏ひき肉 いか えび 鶏卵 芽ひじき 油揚げ 味噌 牛乳	米 ごま 油 ジャガ芋	玉葱 人参 えのき茸 きゃべつ 大根 小松菜	601 27.7
19	水	パンプキンパン イチゴジャム		シェパーズパイ スコッチブロス でこぼん	豚ひき肉 生クリーム ピザチーズ 豚肉 牛乳	パンプキンパン イチゴジャム 油 ジャガ芋 バター 押し麦	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ 小松菜 ホールコーン エリンギ きゃべつ でこぼん	603 23.3
20	木	ごはん		鯖の味噌煮 土佐和え のっぺい汁	鯖 みそ 細かい削り 豚肉 生揚げ 牛乳	米 砂糖 ごま こんにゃく 里芋 でんぷん	生姜 葱 きゃべつ もやし 小松菜 人参 大根	626 29.1
21	金	麦入りごはん		コロッケ 野菜ソテー みぞれ汁	豚ひき肉 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 米粒麦 揚げ油 里芋 ジャガ芋 油 小麦粉 パン粉	玉葱 人参 きゃべつ ピーマン 筍 しめじ 大根 小松菜	663 21.0
25	火	シーフードライス		オニオンスープパイ包み焼き キャロットソースサラダ	ベーコン えび いか 鶏肉 牛乳	米 バター パイシート 油 砂糖	にんにく マッシュルーム パセリ 玉葱 胡瓜 きゃべつ ホールコーン ピーマン 人参	602 20.6
26	水	菜めし		肉豆腐 キャベツの南蛮風	豚肉 豆腐 牛乳	米 油 ごま 白滝 砂糖 ごま油	野沢菜 小松菜 玉葱 人参 干し椎茸 きゃべつ	594 26.4
27	木	豚飯		小魚のからあげ わかめスープ はるか	豚肉 かまぼこ 小魚 豆腐 わかめ 牛乳	米 ごま油 揚げ油 小麦粉 でんぷん ごま	にんにく 生姜 干し椎茸 人参 葱 玉葱 小松菜 えのき茸 はるか	562 21.5
28	金	黒砂糖パン		魚のハーブパン粉焼き スパゲティポロネーゼ 卵スープ	メルルーサ 粉チーズ ベーコン 豚肉 鶏卵 牛乳	黒砂糖パン オリーブ油 パン粉 バター スパゲティ ジャガ芋 でんぷん	パセリ にんにく 玉葱 マッシュルーム ピーマン 人参 小松菜 筍	610 31.0

●天候による作物の成長不足のため、献立を変更する場合があります。 ●アレルギー体質の方は、献立をよく確認して気をつけて食べましょう。

♥ 2月・3月の献立には、6年生からのリクエストメニューを沢山取り入れた献立になっています。

[人気順] No.1フルーツポンチ No.2 ジャがいものハニーサラダ No.3 えびクリームライス NO.4カレーライス NO.5あげパン