



2月 こんだてひょう

日 (曜)	こんだてめい		体を作るものになる食品(赤)		体の調子をととのえるものになる食品(緑)			エネルギーのもとになる食品(黄)		熱量(kcal) 蛋白質(g) 食塩相当量(g)	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類 砂糖	油脂 種実類			
1 木	ひじきごはん	牛乳	あおなとチーズのたまごやき アーモンドあえ かぶのみそしる	とりにく だいす たまご あぶらあげ みぞ	牛乳 ひじき チーズ わかめ	にんじん <u>ほうれんそう</u> パプリカ こまつな	たまねぎ もやし かぶ	えだまめ はくさい しいたけ	※ むぎ さとう	あぶら マヨネーズ アーモンド	640 27.2 2.3
2 金	<節分> ごはん	牛乳	いわしのうめに いそあえ けんちんじる ごまたくあん ふくまめ	いわし とうふ だいす	牛乳 のり	にんじん <u>ほうれんそう</u>	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	キャベツ もやし <u>こんにゃく</u> しいたけ	※ さとういも	あぶら ごま	594 24.1 1.6
5 月	うどん	ジョア	もちいなり からしあえ カレーうどんじる いよかん	とりにく あぶらあげ	ジョア	にんじん <u>ほうれんそう</u> さやいんげん	たまねぎ <u>しいたけ</u> しめじ いよかん	はくさい もやし ねぎ	うどん もち さとう	あぶら	516 19.8 2.3
6 火	ごはん	牛乳	あつあげのにくみそかけ こまつなとツナのあえもの こしねじる	あつあげ とりにく みぞ ツナ あぶらあげ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん <u>こまつな</u> パプリカ	たまねぎ <u>こんにゃく</u> <u>しいたけ</u>	もやし キャベツ ねぎ	※ さとういも さとう	あぶら	642 26.9 2.0
7 水	丸パン スライス	牛乳	パーガーパティパーベキューソース イタリアンサラダ グリーンポタージュ かんべい	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん <u>ブロッコリー</u> パプリカ <u>ほうれんそう</u>	たまねぎ コーン グリーンピース	きゅうり キャベツ <u>かんべい</u>	パン さとう じゃがいも	あぶら バター	687 29.4 2.9
8 木	ごはん	牛乳	かにかまどねぎのたまごやき くらげのあえもの マーボとうふ	たまご くらげ かにかまほこ ぶたにく だいす みぞ	牛乳 <u>もめんどうふ</u>	にんじん <u>ほうれんそう</u> パプリカ	たまねぎ キャベツ もやし	ねぎ たけのこ <u>しいたけ</u>	※ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	633 29.9 2.3
9 金	<初午> こぎつね ごはん	牛乳	ホッケのしおやき うめいりおひだし ぐだくさんすましじる あんだんご	<u>ホッケ</u> あぶらあげ だいす とりにく とうふ かつおぶし	牛乳 あすき	にんじん <u>こまつな</u>	たまねぎ もやし だいこん ねぎ	えだまめ キャベツ しめじ うめ	※ はつがげんまい さとう しらたまだんご	あぶら	659 30.3 2.3
12 月	振替休日										
13 火	ごはん	牛乳	ぶたにくとこんさいのあますあん はるさめサラダ ワンタンスープ あじつけのり	ぶたにく とりにく なると	牛乳 わかめ のり	にんじん <u>ほうれんそう</u>	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	<u>れんこん</u> <u>しいたけ</u> きゅうり はくさい	※ さとう はるさめ ワンタンのかわ	あぶら ごまあぶら ごま	643 23.0 2.1
14 水	チョコ チップ パン	牛乳	ツナとチーズのキッシュ グリーンサラダ ポークビーンズ おうちとう	たまご ツナ とうにゅう ぶたにく だいす ひよこめ	牛乳 チーズ	にんじん みすな <u>ほうれんそう</u> パプリカ トマト <u>ブロッコリー</u>	たまねぎ えだまめ もも	キャベツ きゅうり	パン チョコレート じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	690 32.0 2.5
15 木	ごはん	牛乳	さわらのゆずみそやき シャキシャキサラダ とんじる ごもくまめ	さわら だいす ぶたにく みぞ さつまあげ	牛乳	にんじん パプリカ さやいんげん しめじ	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	キャベツ コーン <u>こんにゃく</u> <u>れんこん</u>	※ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	667 28.8 1.8
16 金	むぎごはん	牛乳	(チキンカレー) くきわかめのボンすあえ ほんかん	とりにく	牛乳 <u>くきわかめ</u>	にんじん <u>こまつな</u> パプリカ	たまねぎ キャベツ <u>ほんかん</u>	アップルソース もやし	※ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	617 21.2 2.2
19 月	お魚大好き! 食育の日 ごはん	牛乳	ぶりのあげてりに ゆかりあえ とうにゅうみそしる やきかぼちゃ	<u>ぶり</u> とうふ とうにゅう みぞ	牛乳	にんじん みすな しそ <u>こまつな</u> かぼちゃ	たまねぎ しめじ ごぼう	キャベツ だいこん はくさい	※ さとう	あぶら ごま	609 22.4 2.0
20 火	ピピンパ	牛乳	(ぶたにくいため・ナムル) ちゅうかわかめスープ デコボン	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん <u>ほうれんそう</u> チンゲンサイ	たまねぎ <u>しいたけ</u> コーン <u>デコボン</u>	はくさい もやし ねぎ	※ はつがげんまい かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	578 27.3 1.9
21 水	フルーツ サンドパン	牛乳	レモンバジルナゲット コンサラダ ABCスープ	とりにく ウインナー	牛乳 チーズ なまクリーム	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ キャベツ コーン	みかん もも だいこん	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	648 27.1 2.6
22 木	こども園開放 わかめ ごはん	牛乳	とりのからあげ パッショサラダ なめこじる カラフルゼリー	とりにく とうふ みぞ	牛乳 わかめ	にんじん <u>ブロッコリー</u> パプリカ	たまねぎ コーン なめこ ねぎ	きゅうり キャベツ だいこん	※ むぎ さとういも ゼリー	あぶら	658 30.6 2.3
23 金	天皇誕生日										
26 月	ラーメン	牛乳	しゅうまい ごまドレッシングあえ しょうゆラーメンスープ ブルーベリーとヨーグルトのケーキ	ぶたにく なると	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん <u>ほうれんそう</u> みすな パプリカ チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ ブルーベリー	キャベツ コーン レモン	ラーメン さとう こむぎこ	あぶら	614 26.2 2.4
27 火	ごはん	牛乳	さけのチャンチャンやき きりほしだいこんのサラダ こうやとうふのみそしる きんぴらごぼう	さけ ツナ みぞ さつまあげ <u>こうやとうふ</u>	牛乳 わかめ	にんじん <u>ブロッコリー</u> パプリカ さやいんげん	たまねぎ きりほしだいこん もやし <u>しいたけ</u>	キャベツ しめじ ごぼう <u>こんにゃく</u>	※ さとう じゃがいも	あぶら リイグ マヨネーズ ごま	633 27.4 2.2
28 水	ココアパン	牛乳	あつあげのめんたいマヨやき はなやさいサラダ ジュリエンスープ せとか	あつあげ めんたいこ ウインナー	牛乳	にんじん <u>ブロッコリー</u> パプリカ	たまねぎ だいこん キャベツ せとか	カリフラワー コーン セロリー	パン	あぶら リイグ マヨネーズ	601 23.6 2.3
29 木	はつが げんまい ごはん	牛乳	いかメンチカツ はくさいのゆずふうみづけ にらたまみそしる こんぶつくだに	いか たまご とりにく あぶらあげ みぞ	牛乳 こんぶ	にんじん みすな にら	たまねぎ <u>しいたけ</u> だいこん	はくさい きゅうり	※ はつがげんまい	あぶら ごま	617 24.7 2.0

※材料の都合により献立が変更になることがあります。
◆地場産物食材は**赤字**、旬の食材は**下線**で示してあります。

学校給食摂取基準 熱量：650kcal 蛋白質：26.0g 食塩相当量：2.0g
今月の平均 熱量：629kcal 蛋白質：26.4g 食塩相当量：2.2g

◎今月分の給食費の引き落としは2月29日(木)です。残高の確認をお願いいたします。

★：業者配送