



2月 きゅうしょくこんだてよていひょう

2月は、1年のうちで1番寒い月です。そんな寒い日には暖かいものや栄養のあるものをたく

2月の給食目標

さん食べて、元気に過ごしましょう。

食事のマナーを考えて食事をしよう

山淵小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		ぎいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん ビタミン		ちょうみりょう など	栄養価
3 日 (月)	こめこめん			こめこめん					エネルギー 591 kcal
	かしわじる	かまぼこ とりにく あぶらあげ				にんじん	たけのこ ぶなしめじ えのきだけ maidake ねぎ	けずりぶし しょうゆ みりん しお とうが らし	たんぱく質 31.2 g
	いかのてんぷら	いか		こむぎこ でんぷん	あげあぶら			しお	脂質 17.2 g
	だいこんづけ		こんぶ		ごま	にんじん	だいこん	しお しょうゆ	食塩相当量 2.7 g
	くだもの						くだもの		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
4 日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 537 kcal
	わかめふりかけ		わかめ のり	さとう でんぷん				しお かつおぶし ころ ぼエキス まつな しいたけエキス	たんぱく質 19.8 g
	おでん	うすらたまご がん もどき ちくわ	こんぶ	さといも さとう		にんじん	だいこん こんにゃく	しょうゆ さけ み りん にほし	脂質 16.6 g
	ごまあえ			さとう	すりごま ねりご ま	にんじん こまつな	ぎりほしだいこん キャ ベツ	しょうゆ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
5 日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ					エネルギー 672 kcal
	ポークカレー	ぶたにく		じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	あかワイン カレール ウ チャツネ ケ チャップ	たんぱく質 21.4 g
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	さとう			ルレクチェ みかん パ イン もも りんご		脂質 18.8 g
	ふくじんづけ			さとう		にんじん しそ	だいこん なす れんこ ん しょうが	しょうゆ しお す	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
6 日 (木)	なめし			こめ さとう		あおな		しお ころぼエキス けずりぶし	エネルギー 547 kcal
	あさりいりわかめスープ	あさり	わかめ	はるさめ		にんじん	ねぎ もやし	からスープ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質 24.5 g
	あつあげとぶたにくの みそいため	なまあげ ぶたにく みそ		さとう でんぷん	あぶら ごまあぶ ら	にんじん さやいん げん	しいたけ たまねぎ た けのこ しょうが にん にく	さけ しょうゆ から スープ しお とうが らし	脂質 17.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.7 g
7 日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 624 kcal
	にくじゃが	ぎゅうにく		じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやいん げん	たまねぎ しらたき	みりん しょうゆ し お	たんぱく質 22.3 g
	ひじきのつくだに	ツナ	ひじき	さとう				しお やさいエキス しょうゆ さけ み りん	脂質 20.2 g
	アーモンドキャベツ				アーモンド		キャベツ きゅうり	しょうゆ しお	食塩相当量 2.1 g
	くだもの						くだもの		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
10 日 (月)	ごはん			こめ					エネルギー 642 kcal
	なめこのみそしる	とうふ みそ				こまつな	なめこ だいこん ねぎ	にほし	たんぱく質 28.5 g
	さばのごまあげ	さば		でんぷん	ごま あげあぶら		しょうが	しょうゆ	脂質 25.4 g
	ごもくまめ	だいず さつまあげ	こんぶ	さとう		にんじん	ごぼう しいたけ こん にゃく	しょうゆ みりん	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
12 日 (水)	パプリカライス			こめ むぎ	あぶら			パプリカ	エネルギー 608 kcal
	とりにくのクリーム	とりにく あさり しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅ うにゅう		あぶら	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	ホワイトウ から スープ こしょう し お	たんぱく質 21.5 g
	コーンとブロッコリーの サラダ	ハム			あぶら	ブロッコリー	ホールコーン キャベツ	す しお こしょう	脂質 13.4 g
	オレンジジュース						みかん		食塩相当量 1.7 g
13 日 (木)	こめこパン			こめこパン					エネルギー 629 kcal
	ワントンスープ	ぶたにく なんと		わんたん		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ	からスープ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質 25.4 g
	ゆきむろコロッケ	ぶたにく		じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら あげあぶ ら			しょうゆ しお	脂質 27.5 g
	もやしのナムル			さとう	ごま ごまあぶら	こまつな	もやし ホールコーン	ラーゆ しょうゆ す	食塩相当量 2.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
14 日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 709 kcal
	たらじる	たら とうふ みそ		じゃがいも		にんじん	ごぼう ねぎ だいこん	さけ にほし	たんぱく質 30.9 g
	とりにくとだいずの アーモンドがらめ	だいず とりにく		でんぷん さとう	あげあぶら アー モンド		しょうが	しょうゆ さけ	脂質 23.0 g
	ふうみづけ				ごま		キャベツ きゅうり しょうが	しお しょうゆ	食塩相当量 2.3 g
	バレンタインデザート チョコプリン			さとう こめこ	あぶら ココア				
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

17日 (月)	ごはん			こめ					エネルギー	665 kcal
	とんじる	とうふ ぶたにく みそ		じゃがいも		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ つきこんにゃく	にほし	たんぱく質	30.4 g
	いわしのかばやき	いわし		でんぷん さとう	あげあぶら			しょうゆ みりん さけ	脂質	18.7 g
	のりすあえ	ツナ	のり			こまつな にんじん	もやし	しょうゆ すしお やさいエキス	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
18日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー	665 kcal
	のっぺ	とりにく かまぼこ ほたて		さといも		にんじん さやえん どう	れんこん ごぼう だけ のこ しいたけ つきこ んにゃく	けずりぶし さけ み りん しお しょうゆ	たんぱく質	26.3 g
	チキンたれかつ	とりにく		パンこ こむぎこ さとう	あげあぶら			しお こしょう しょ うゆ さけ みりん	脂質	21.9 g
	ごまネーズあえ			さとう	すりごま ノン エッグマヨネーズ	めいけな にんじ ん	キャベツ ホールコーン	しょうゆ	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
19日 (水)	ビビンバどん	ぎゅうにく		こめ さとう	あぶら ごま ご まあぶら	ほうれんそう にん じん	ぜんまい にんにく しょうが もやし	しょうゆ さけ み りん トウバンジャン からスープ	エネルギー	700 kcal
	ぎょうざ	ぶたにく とりにく		さとう こむぎこ でんぷん もちこめ こ	ごまあぶら あぶ ら	にら	キャベツ たまねぎ	オイスターソース しょうゆ ポークエ クス しお さけ	たんぱく質	26.4 g
	ごぼうサラダ				すりごま ノン エッグマヨネーズ	あかピーマン	ごぼう きゅうり キャ ベツ ホールコーン	すし しょうゆ こしょ う	脂質	30.3 g
	デザートチーズ		チーズ						食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
20日 (木)	キムタクごはん	ぶたにく		こめ	ごまあぶら	にんじん	ねぎ はくさいキムチ たくあん	しょうゆ	エネルギー	559 kcal
	もずくのみそしる	とうふ みそ	おきなわもずく				ねぎ えのきたけ	にほし	たんぱく質	23.7 g
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぷん	あぶら			すし しょうゆ かつお ぶしエキス こんぶだ し しお	脂質	17.9 g
	きりぼしだいこんのナムル			さとう	ごまあぶら	こまつな にんじん	きりぼしだいこん もや し	しょうゆ す	食塩相当量	3.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
21日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	525 kcal
	だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ		じゃがいも		こまつな	だいこん	にほし	たんぱく質	26.4 g
	さけのしおこうじやき	さけ		しおこうじ				しお さけ	脂質	12.6 g
	コーンいりひたし					ほうれんそう にん じん	もやし ホールコーン	しょうゆ	食塩相当量	1.9 g
	くだもの ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				くだもの			
25日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー	621 kcal
	かきたまじる	とうふ たまご み そ		じゃがいも		こまつな	えのきたけ ねぎ	にほし	たんぱく質	28.1 g
	ししゃもフライ		ししゃも	パンこ こむぎこ コーンスターチ さ とう	あげあぶら			こしょう	脂質	21.8 g
	くきわかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	さとう	あぶら ごまあぶ ら ごま	にんじん	ごぼう つきこんにゃく	しょうゆ さけ とう からし	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
26日 (水)	ハヤシライス	ぎゅうにく		こめ じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく ぶ なしめじ	ハヤシルワ クチャッ プ ウスターソース こしょう あかさ いん	エネルギー	774 kcal
	ツナサラダ	ツナ			あぶら		きゅうり キャベツ た まねぎ ホールコーン	しお やさいエキス すし こしょう	たんぱく質	26.3 g
	とうにゅうアイス		とうにゅう	みずあめ さとう でんぷん	あぶら			みりん しお	脂質	30.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.5 g
27日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー	619 kcal
	はくさいのみそしる	あぶらあげ うちま め みそ		じゃがいも			はくさい ねぎ	にほし	たんぱく質	27.1 g
	とりにくのたつたあげ	とりにく		でんぷん	あげあぶら		しょうが	さけ しょうゆ	脂質	22.2 g
	ごますあえ			さとう	ねりごま すりご ま	こまつな にんじん	きりぼしだいこん もや し	しょうゆ す	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
28日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	618 kcal
	たまごことやさいの とろみスープ	たまご とうふ		さといも でんぷん		にんじん こまつな	だいこん しいたけ ね ぎ しょうが	からスープ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質	34.4 g
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ		さとう こうじ			ゆず	さけ しお	脂質	20.2 g
	とうなとえのきのひたし					めいけな	もやし えのきたけ	しょうゆ	食塩相当量	2.4 g
	くだもの ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				くだもの			

※天候等により一部食材が変更になる可能性があります。