

# 2月 きゅうしょくこんだてひょう



日如山小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん	きのしょくひん	みどりのしょくひん	その他 調味料	栄養価	
		からだをつくる	エネルギーのもと	からだのちょうしをととのえる			
1日 (水)	ごはん		こめ			エネルギー	590 kcal
	すき焼き	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	さとう あぶら	にんじん しゅんぎく えのき はくさい ねぎ	しょうゆ みりん	たんぱく質	28.0 g
	いかときゅうりのあますあえ	いか わかめ	さとう	みかん きゅうり かぶ	す しょうゆ しょうゆ	脂質	17.8 g
	さつまいもチップス		さつまいも あぶら さとう			食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
2日 (木)	ごはん		こめ			エネルギー	585 kcal
	にくじゃが	ぶたにく 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	しょうゆ みりん しょう	たんぱく質	22.0 g
	ひじきのつくだに	ツナ ひじき	さとう ごま		しょうゆ さけ みりん	脂質	15.8 g
	かぶとキャベツのそくせきづけ			かぶ きゃべつ きゅうり	しょうゆ	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
3日 (金)	ごはん		こめ			エネルギー	697 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 こんにゃく	にほし	たんぱく質	29.4 g
	いわしのかば焼き	いわし	でんぷん さとう あぶら		しょうゆ さけ みりん	脂質	18.8 g
	ごますあえ		さとう ごま	ほうれんそう きりぼしだいこん きゃべつ	しょうゆ す	食塩相当量	2.1 g
	おやつだいず	だいず					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
6日 (月)	ごはん		こめ			エネルギー	628 kcal
	ふくめに	ぶたにく なまあげ	じゃがいも ぶ さとう	にんじん さやいんげん だいこん こんにゃく	にほし みりん しょうゆ	たんぱく質	25.4 g
	ハタハタからあげ	ハタハタ	でんぷん あぶら			脂質	21.8 g
	ごまあえ		さとう 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	食塩相当量	1.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
7日 (火)	ごはん		こめ			エネルギー	664 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 ねぎ	にほし	たんぱく質	28.3 g
	ししゃもフライ	ししゃも	パンこ こむぎこ とうもろこしでんぷん あぶら			脂質	21.9 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 こんにゃく	しょうゆ さけ とうがらし	食塩相当量	2.2 g
	いよかん			いよかん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
8日 (水)	ごはん		こめ			エネルギー	633 kcal
	ワンタンスープ	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	ガラスープ しょうゆ しょう こしょう	たんぱく質	27.5 g
	とりにくとだいずのごまがらめ	だいず とりにく	でんぷん さとう あぶら ごま	しょうが	しょうゆ さけ	脂質	19.9 g
	はくさいのピリからづけ		ごまあぶら	はくさい きゅうり しょうが	しょうゆ しょう らーゆ	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
9日 (木)	ごはん		こめ			エネルギー	600 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	28.9 g
	さけのしおこうじやき	さけ			しおこうじ	脂質	16.6 g
	いりおから	おから とりにく ひじき	さとう あぶら	にんじん ごぼう ねぎ	にほし みりん しょうゆ しょう	食塩相当量	2.2 g
	ミルクデザート	ぎゅうにゅう れんにゅう	さとう みずあめ		ゲルかさい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
10日 (金)	とりそぼろごはん	とりにく	こめ さとう	しょうが グリンピース	しょうゆ みりん さけ	エネルギー	640 kcal
	もずくのみそしる	とうふ みそ もずく		ねぎ えのき		たんぱく質	26.3 g
	あつやきたまご	たまご	さとう こむぎでんぷん		みりん しょうゆ しょうゆ す	脂質	18.6 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		食塩相当量	2.7 g
	かんそうプルーン			プルーン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			しょうゆ す		
13日 (月)	おおむぎめん		こむぎこ おおむぎこ			エネルギー	644 kcal
	かしわじる	とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな ねぎ ぶなしめじ	にほし みりん しょうゆ しょう とうがらし	たんぱく質	31.8 g
	いかのてんぷら	いか	こむぎこ でんぷん あぶら			脂質	18.7 g
	もやしのごま ドレッシングあえ	わかめ	さとう ごま あぶら	もやし きゅうり コーン	しょうゆ す しょう	食塩相当量	3.2 g
	こくさんオレンジ			オレンジ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
14日 (火)	ごはん		こめ			エネルギー	721 kcal
	じゃがいものみそしる	とうふ みそ	じゃがいも	こまつな えのき	にほし	たんぱく質	28.8 g
	さばのごまあげ	さば	でんぷん ごま あぶら	しょうが	しょうゆ	脂質	27.5 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	しょうゆ みりん	食塩相当量	2.1 g

	バレンタインデザート	とうにゅう ココア	さとう でんぷん		げるかさい	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる	きのしょくひん エネルギーのもと	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	その他 調味料	栄養価
15日 (水)	ごはん		こめ			エネルギー 646 kcal
	とうふのちゅうかに	うすらたまご とうふ ぶたにく	さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	ガラスープ しょうゆ しお ラー油	たんぱく質 27.3 g
	えびシューマイ	えび たら ほたて	パンこ あぶら でんぷん さとう こむぎこ	たまねぎ	しお	脂質 22.6 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 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
16日 (木)	ごはん		こめ			エネルギー 672 kcal
	のりのつくだに	のり かんてん	さとう みずあめ でんぷん		しょうゆ	たんぱく質 24.3 g
	にくだんごとはくさいのスープ	ぶたにく	でんぷん	にんじん こまつな たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	ガラスープ しょうゆ しお こしょう	脂質 20.2 g
	だいすとさつまいものあげに	だいす	でんぷん さつまいも さとう あぶら		しょうゆ	食塩相当量 1.8 g
	ほんかん			ほんかん		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
17日 (金)	ごはん		こめ			エネルギー 676 kcal
	たまごとふゆやさいのとろみスープ	たまご とうふ	さといも	にんじん こまつな だいこん しいたけ ねぎ しょうが	ガラスープ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質 24.5 g
	たれかつ	ぶたにく	さとう あぶら パンこ とうもろこしでんぷん キャッサバでんぷん		さけ みりん	脂質 24.9 g
	ごまネーズあえ		さとう ごま たまごぬぎマヨネーズ	とうな にんじん きゃべつ コーン	しょうゆ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
20日 (月)	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	さといも	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 あぶら	しょうが	しょうゆ さけ	脂質 19.3 g
	のりすあえ	ツナ のり		ほうれんそう にんじん もやし		食塩相当量 1.8 g
	はくとうコンポート		さとう	もも	ゲルかさい	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
21日 (火)	いりこいりなめし	かたくちいわし	こめ むぎ ごま	だいこんな	しお	エネルギー 601 kcal
	ほたていりわかめスープ	ほたて わかめ	はるさめ	にんじん ねぎ もやし	ガラスープ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質 25.1 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	しょうゆ さけ しお とうがらし	脂質 17.7 g
	いちご			いちご		食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
22日 (水)	きなこあげパン	だっしふんにゅう きなこ	こむぎこ さとう あぶら			エネルギー 669 kcal
	ふゆやさいのスープ	フランクフルト		ブロッコリー にんじん たまねぎ だいこん セロリ	ガラスープ しお こしょう	たんぱく質 27.4 g
	ミートボールケチャップあん	ぶたにく だいす	こめこ でんぷん さとう あぶら	たまねぎ しょうが にんにく	しお こしょう ケチャップ	脂質 29.8 g
	ひじきサラダ	ひじき	あぶら	きゃべつ きゅうり コーン	しょうゆ す みりん しお こしょう	食塩相当量 3.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
24日 (金)	むぎごはん		こめ むぎ			エネルギー 698 kcal
	キーマカレー	ぶたにく だいす	じゃがいも こむぎこ こめこ あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく	カレールー ウスターソース しお	たんぱく質 24.1 g
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト		みかん きゅうり かぶ パイン もも りんご		脂質 18.1 g
	ふくじんづけ		さとう ごま	だいこんな なす すいか れんこん にんじん しょうが しそ	しょうゆ す しお みりん	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
27日 (月)	パプリカライス		こめ むぎ		パプリカ しお	エネルギー 612 kcal
	ほたてのクリームソース	ほたて あさり いんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう	こむぎこ バター あぶら	にんじん パセリ たまねぎ ぶなしめじ	ガラスープ しお こしょう	たんぱく質 20.3 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 きゃべつ コーン	しお こしょう す	脂質 11.4 g
	オレンジジュース			みかん		食塩相当量 2.1 g
28日 (火)	ごはん		こめ			エネルギー 629 kcal
	わかめふりかけ	かつおぶし わかめ のり	さとう ぶどうとう とうもろこしでんぷん	まっちゃん	しお	たんぱく質 25.4 g
	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	にほし さけ	脂質 17.4 g
	がんもどきのにつけ	がんもどき	さとう		にほし みりん しょうゆ	食塩相当量 2.3 g
	とうなとえのきのおかかあえ	かつおぶし		とうな えのき もやし	しょうゆ	
	プリン	とうにゅう	みずあめ ショートニング		ゲルかさい	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
一日あたりの平均	エネルギー 643 kcal たんぱく質 26.4 g	脂質 19.9 g 食塩相当量 2.2 g	カルシウム 372 mg 鉄 3.2 mg			