



2月 きゅうしょくこんだて よていひょう



家庭数配付
日和山小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		栄養価	
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
3日 (月)	ゆでうどん	こむぎこ						エネルギー 627 kcal	
	たまごとじじる	でんぷん		とりにく たまご かまぼこ	わかめ	にんじん こまつな	ぶなしめじ ねぎ	たんぱく質 28.1 g	
	こえびとポテトの アーモンドがらめ	じゃがいも さとう でんぷん	あげあぶら アーモンド		こえび			脂質 18.1 g	
	はくさいづけ				こんぶ		はくさい きゅうり	食塩相当量 2.5 g	
	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 629 kcal	
	スキーじる	さつまいも		とうふ ぶたにく みそ かまぼこ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん しいたけ つきこんにゃく	たんぱく質 29.9 g	
	いかのカレーあげ	でんぷん	あげあぶら	いか				脂質 18.8 g	
	こんぶまめ	さとう		だいず	こんぶ			食塩相当量 2.0 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
5日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 592 kcal	
	にくじゃが	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	たんぱく質 22.8 g	
	ひじきのつくだに	さとう	ごま	ツナ	ひじき			脂質 16.7 g	
	フルーツづけ						キャベツ きゅうり あまなつかんづめ	食塩相当量 2.0 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
6日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 593 kcal	
	さけそぼろ		ごま	さけ				たんぱく質 27.2 g	
	どさんこじる	じゃがいも	あぶら バター	とうふ みそ とりひきにく		こまつな にんじん	たまねぎ にんにく ホールコーン	脂質 19.2 g	
	しのだに	でんぷん さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ			たけのこ	食塩相当量 2.4 g	
	とうなとえのきのひたし					とうな	もやし えのきたけ		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
7日 (金)	ハヤシ ライス	ごはん ハヤシソース	こめ じゃがいも こめこ さとう こむぎこ	あぶら ラード	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	エネルギー 624 kcal たんぱく質 19.7 g
	コーンとブロッコリーのサラダ		アーモンド あぶら	ローズハム		ブロッコリー	ホールコーン キャベツ	脂質 16.8 g	
	オレンジジュース						みかん	食塩相当量 2.2 g	
10日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 616 kcal	
	とうふのちゅうかに	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	うすらたまご とうふ ぶたにく		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	たんぱく質 27.5 g	
	ちゅうかふうあえもの	さとう	ねりごま	とりにく		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり もやし しょうが ねぎ	脂質 21.1 g	
	りんご						りんご	食塩相当量 1.8 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 640 kcal	
	ワントンスープ	わんたん		ぶたにく なんと		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ	たんぱく質 28.4 g	
	とりにくとだいずの アーモンドがらめ	でんぷん さとう	あげあぶら アーモンド	だいず とりにく			しょうが	脂質 22.3 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	食塩相当量 2.0 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
13日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 665 kcal	
	とんじる	じゃがいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ つきこんにゃく	たんぱく質 30.0 g	
	さばのごまあげ	でんぷん	ごま あげあぶら	さば			しょうが	脂質 27.3 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 1.6 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
14日 (金)	コーンピラフ	こめ	あぶら	カットウイナー		にんじん	たまねぎ ホールコーン グリーンピース	エネルギー 621 kcal	
	ハンバーグのケチャップに	さとう でんぷん	あぶら	とりにく ぶたにく だいずたんぱく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	たんぱく質 24.2 g	
	たまごとぶゆやさいの とろみスープ	さといも でんぷん		たまご とうふ		にんじん ブロッコリー	だいこん しいたけ ねぎ しょうが	脂質 22.2 g	
	バレンタインデザート	さとう でんぷん		とうにゅう				食塩相当量 2.6 g	
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 599 kcal	
	はくさいのみそしる	さといも		なまあげ みそ			はくさい ねぎ	たんぱく質 26.0 g	
	とりにくのやくみソースかけ	でんぷん さとう	あげあぶら ごまあぶら	とりにく			ねぎ しょうが	脂質 19.6 g	
	しおこんぶづけ	さとう	ごま		こんぶ	こまつな にんじん	キャベツ	食塩相当量 1.9 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				



2月 きゅうしょくこんだて よていひょう



家庭数配付
日和山小学校

日 (曜)	こんだて		エネルギーのもと		からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		栄養価
			たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
18日 (火)	ピリから やきにく どん	ごはん	こめ						エネルギー 666 kcal
		やきにくどん のぐ	でんぷん	あぶら	ぶたにく みそ		ピーマン	しょうが たまねぎ にんにく	たんぱく質 26.8 g
	いかだんごとはるさめ のスープ		はるさめ さとう でんぷん		いか たら		にんじん こまつな	ねぎ きくらげ メンマ しょうが たまねぎ	脂質 20.7 g
	さつまいもとくりのタルト		さつまいも さとう こめこ でんぷん	くり ショートニング	とうにゅう				食塩相当量 2.2 g
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
19日 (水)	ごはん		こめ						エネルギー 656 kcal
	かきたまじる		じゃがいも		とうふ たまご みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質 28.6 g
	ししゃもフライ		パンこ こむぎこ でんぷん	あげあぶら		ししゃも			脂質 22.9 g
	ごまいり くきわかめのきんぴら		さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう つきこんにゃく	食塩相当量 2.0 g
	くだもの (かんきつ類)							くだもの (かんきつ類)	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
20日 (木)	とりそぼろごはん		こめ さとう		とりひきにく			しょうが グリーンピース	エネルギー 619 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	たんぱく質 30.6 g
	あつやきたまご		さとう でんぷん	あぶら	たまご				脂質 23.6 g
	ごますあえ		さとう	ねりごま すりごま	ツナ		ほうれんそう にんじん	きりほしだいこん キャベツ	食塩相当量 2.7 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 619 kcal
	かいせんキムチじる		さとう もちこ		たら ほたて みそ あさり とうふ	こんぶ	にんじん なら	はくさい ごぼう ねぎ しらたき だいこん にんにく しょうが	たんぱく質 24.7 g
	あげぎょうざ		こむぎこ でんぷん こめこ ライむぎこ ぜんりゅうふん さとう	ごまあぶら あげあぶら	ぶたにく		なら	キャベツ はくさい しょうが にんにく	脂質 20.3 g
	チャプチェ		はるさめ さとう	ごまあぶら	とりひきにく		にんじん	にんにく しょうが ただのこ きゅうり きくらげ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
25日 (火)	ごはん		こめ						エネルギー 677 kcal
	だいこんとなまあげの みそしる				なまあげ うちまめ みそ		こまつな	だいこん	たんぱく質 26.2 g
	チキンたれかつ		パンこ こむぎこ さとう	あげあぶら	とりにく				脂質 25.6 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			とうな にんじん	キャベツ ホールコーン	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
26日 (水)	こめこいりナン		こむぎこ こめこ さとう	ショートニング あぶら					エネルギー 611 kcal
	キーマカレー		じゃがいも こめこ さとう でんぷん こむぎこ はちみつ	あぶら	ぶたひきにく だいすミート		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース りんご	たんぱく質 23.1 g
	フルーツあんじんカクテル		さとう	あぶら		にゅうせいひん (あんじんとらふ) かんでん		みかんかん パインかん ももかん ようなしかん こんにゃく	脂質 17.5 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.6 g
27日 (木)	ごまいりなめし		こめ	ごま		かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんな		エネルギー 600 kcal
	ほたていりわかめスープ		はるさめ		ほたて	わかめ	にんじん	ねぎ もやし	たんぱく質 25.7 g
	なまあげとぶたにくの みそいため		さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	なまあげ みそ ぶたにく		にんじん さやいんげん	しいたけ たまねぎ ただのこ しょうが にんにく	脂質 22.5 g
	アーモンド			アーモンド					食塩相当量 2.8 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 630 kcal
	のりのつくだに		みずあめ さとう でんぷん		だいすしょくもつせんい	のり かんでん			たんぱく質 24.1 g
	にくだんご はくさいのスープ		でんぷん		ぶたひきにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	脂質 20.1 g
	だいすとさつまいもの あげに		でんぷん さとう さつまいも	あげあぶら	だいす				食塩相当量 1.8 g
	いちご ぎゅうにゅう							いちご	

☆都合により献立内容が一部変更になる場合があります。ご了承ください。

一日あたりの平均	エネルギー 626 kcal	たんぱく質 26.0 g	脂質 20.7 g	食塩相当量 2.2 g	カルシウム 360 mg	鉄 3.2 mg
----------	----------------	--------------	-----------	-------------	--------------	----------