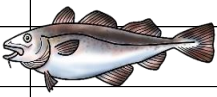



2月きゅうしょく こんだてよていひょう

鳥屋野小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
2 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 636 kcal
	のりのつくだに	みずあめ さとう でんぶん			のり			たんぱく質 23.7 g
	にくだんごとはくさいのスープ	でんぶん		ぶたにく		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 22.2 g
	だいずとさつまいものあげに	でんぶん さとう さつまいも	揚げ油	だいず				食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
3 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 683 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 29.2 g
	いわしのかばやき	さとう でんぶん	揚げ油	いわし				脂質 19.9 g
	のりずあえ			ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量 1.7 g
	おやつだいず			だいず				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 636 kcal
	キーマカレー	じゃがいも こめこ	サラダ油	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	たんぱく質 19.3 g
	ヨーグルトあえ				プレーンヨーグルト		みかん パイン おうとう りんご	脂質 16.4 g
	ふくじつんづけ	さとう				にんじん しそ	だいこん なす れんこん しょうが	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 562 kcal
	スキーじる	さつまいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん ししいたけ つきこんにゃく	たんぱく質 27.6 g
	さけのしおこうじやき			さけ				脂質 15.1 g
	ごまびたし		ごま			こまつな にんじ ん	もやし	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
6 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 661 kcal
	かきたまじる			たまご とうふ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質 28.1 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	揚げ油		ししゃも (魚卵あり)			脂質 25.1 g
	くきわかめのきんぴら	さとう	サラダ油 ごま油	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
	ぽんかん						ぽんかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 595 kcal
	すきやき	さとう	サラダ油	ぎゅうにく ぶたにく やきどうふ		にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ しらたき	たんぱく質 26.1 g
	いかときゅうりのあますあえ	さとう		いか	わかめ		みかん きゅうり かぶ	脂質 17.5 g
	ミルクデザート	みずあめ さとう でんぶん れんにゅう			ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10 日 (火)	アーモンドそぼろごはん	こめ さとう	アーモンド	とりにく			しょうが グリーンピース	エネルギー 591 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 27.0 g
	あつやきたまご	さとう でんぶん	サラダ油	たまご				脂質 22.8 g
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごま油			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 599 kcal
	とうふのちゅうかに	さとう でんぶん	サラダ油 ごま油	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 29.0 g
	えびのからあげ	でんぶん	揚げ油		えび			脂質 21.3 g
	ごまいりだいこんづけ		ごま		こんぶ	にんじん	だいこん	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
13 日 (金)	ゆでうどん	ゆでうどん						エネルギー 674 kcal
	わかめいりにくじる			ぶたにく あぶらあげ	わかめ	にんじん	ねぎ ぶなしめじ たけのこ	たんぱく質 27.3 g
	くじらのコロッケ	パンこ こむぎこ みずあめ さとう でんぶん じゃがいも	動物性香味油 加工油脂 植物油脂 揚げ油	くじら ゼラチン だいず			たまねぎ しょうが	脂質 24.6 g
	はくさいづけ				こんぶ	こまつな	はくさい	食塩相当量 2.6 g
	アーモンド		アーモンド					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

16 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	620 kcal
	たらじる	じゃがいも		たら とうふ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ だいこん	たんぱく質	24.5 g
	メンチカツ	パンこ こむぎこ さとう	揚げ油	ぶたにく だいず	豚骨		たまねぎ	脂質	21.7 g
	めいけなとえのきのひたし					めいけな	もやし えのきたけ	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	田んぼの先生 山岸さんの女池菜 です。			
17 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	586 kcal
	ふりかけ（ゆかり）	さとう				しそ		たんぱく質	20.3 g
	うずらたまごいりおでん	じゃがいも さとう		うずらたまご がんもどき ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	脂質	17.0 g
	ごまあえ	さとう	ごま			にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん キャベツ	食塩相当量	2.8 g
	いちごゼリー	さとう					いちご		
18 日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	きなここめこあげパン	こむぎこ こめこ さとう	揚げ油	きなこ	だっしふんにゅう			エネルギー	651 kcal
	パンプキンポタージュ	じゃがいも こめこ	サラダ油	ショルダーベーコン とうにゅう	とうにゅうチーズ	かぼちゃペースト パセリ	たまねぎ	たんぱく質	32.4 g
	とりにくのマスタードやき	さとう		とりにく			にんにく	脂質	27.5 g
	コーンとブロッコリーのサラダ		サラダ油	ロースハム		ブロッコリー	ホールコーン キャベツ	食塩相当量	3.1 g
19 日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ						エネルギー	706 kcal
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質	29.9 g
	さばのごまあげ	でんぶん	揚げ油 ごま	さば			しょうが	脂質	28.2 g
	ごもくまめ	さとう		だいず とりにく	昆布	にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく	食塩相当量	1.7 g
20 日 (金)	せとか（みかん）						せとか		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ						エネルギー	587 kcal
	はくさいのみそしる	さといも		うちまめ みそ			はくさい ねぎ	たんぱく質	24.6 g
	とりにくのたつたあげ	でんぶん	揚げ油	とりにく			しょうが	脂質	19.8 g
24 日 (火)	ごまずあえ	さとう	ごま	ツナ		こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ						エネルギー	665 kcal
	ワントンスープ	ワントン		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	でんぶん さとう	揚げ油 アーモンド	だいず とりにく			しょうが	脂質	25.1 g
25 日 (水)	はくさいのピリからづけ		ごま油				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				
	ごはん	こめ						エネルギー	621 kcal
	だいこんのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん	たんぱく質	22.1 g
	さばのてりやき	さとう でんぶん		さば みそ				脂質	19.3 g
26 日 (木)	いりおから	さとう	サラダ油	おから とりにく	ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ	食塩相当量	1.6 g
	オレンジジュース						うんしゅうみかん		
	ごはん	こめ						エネルギー	671 kcal
	たまごとふゆやさいのとろみスープ	さといも でんぶん		たまご とうふ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ ねぎ しょうが	たんぱく質	24.3 g
	チキンたれかつ	パンこ こむぎこ さとう	揚げ油	とりにく				脂質	25.4 g
27 日 (金)	キャベツとめいけなのサラダ	さとう	卵抜きマヨネーズ			めいけな にんじん	キャベツ ホールコーン	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	3年生の畑の先生 早川さんの女池菜 です。			
	ごはん	こめ						エネルギー	648 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	24.9 g
	あつあげとぶたにくのみそいため	さとう でんぶん	サラダ油 ごま油	なまあげ ぶたにく みそ		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	脂質	21.8 g
27 日 (金)	けんさんいちごタルト	こむぎこ さとう こめこ でんぶん みずあめ	マーガリン 植物油	乳又は乳製品を原料とする食品（卵と乳含む） とうにゅう			いちご	食塩相当量	2.3 g
	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	633 kcal	脂質	21.7 g	カルシウム	360 mg		
		たんぱく質	26.0 g	食塩相当量	2.1 g	鉄	3.0 mg		