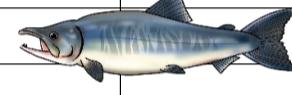


2月きゅうしょく こんだてよていひょう

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 たんぱく質 23.7 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 1.8 g
	のりのつくだに	みずあめ さとう でんぶん			のり			
	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	
	だいす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	だいす				
	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 たんぱく質 29.2 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.7 g
	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	
	いわしのかばやき	さとう でんぶん	揚げ油	いわし				
	のりずあえ			ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	
	おやつだいす			だいす				
4 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 636 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.0 g
	キーマカレー	じゃがいも こめこ	サラダ油	ぶたにく だいす		にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース	
	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	
	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	
	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 たんぱく質 27.6 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.9 g
	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 しいたけ つきこんにゃく	
	さけのしおこうじやき			さけ				
	ごまびたし		ごま			こまつな にんじん	もやし	
	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 たんぱく質 28.1 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.0 g
	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	
	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)			
	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	
	ぽんかん						ぽんかん	
9 日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			エネルギー 595 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.1 g
	ごはん	こめ						
	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	
	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	
	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			
10 日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			エネルギー 591 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.6 g
	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 グリンピース	
	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	
	あつやきたまご	さとう でんぶん	サラダ油	たまご				
	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	
12 日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			エネルギー 599 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.8 g
	ごはん	こめ						
	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	
	えびのからあげ	でんぶん	揚げ油		えび			
	ごまいりだいこんづけ		ごま		こんぶ	にんじん	だいこん	
13 日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			エネルギー 674 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.6 g
	ゆでうどん	ゆでうどん						
	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	
	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 ジャガイモ	動物性香味油 加工油脂 植物油脂 揚げ油	くじら ゼラチン だいす			たまねぎ しょうが	
	はくさいづけ				こんぶ	こまつな	はくさい	
14 日 (土)	アーモンド		アーモンド					エネルギー 674 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.6 g
	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 たんぱく質 24.5 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.0 g	
	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		
	メンチカツ	パンこ こむぎこ さとう	揚げ油	ふたにく だいす	豚骨		たまねぎ		
	めいけなとえのきのひたし					めいけな	もやし えのきたけ		
	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 たんぱく質 20.3 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.8 g	
	ふりかけ (ゆかり)	さとう				しそ			
	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		
	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		
	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			エネルギー 651 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.1 g	
	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				
	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		
	とりにくのマスタードやき	さとう		とりにく			にんにく		
	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		
19 日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			エネルギー 706 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 1.7 g	
	ごはん	こめ							
	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		
	さばのごまあげ	でんぶん	揚げ油 ごま	さば			しょうが		
	ごもくまめ	さとう		だいす とりにく	昆布	にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく		
20 日 (金)	せとか (みかん)						せとか	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19.8 g 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							
	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		
	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		
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	エネルギー 665 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 25.1 g 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							
	ワンタンスープ	ワンタン		ぶたにく なると		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ		
	とりにくとだいすのアーモンドがらめ	でんぶん さとう	揚げ油 アーモンド	だいす とりにく			しょうが		
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	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.6 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ							
	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		
	さばのてりやき	さとう でんぶん		さば みそ					
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	エネルギー 671 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.1 g	
	オレンジジュース						うんしゅうみかん		
	ごはん	こめ							
	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		
	チキンたれかつ	パンこ こむぎこ さとう	揚げ油	とりにく					
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	エネルギー 648 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.3 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	3年生の畠の先生 早川さんの女池菜 です。			
	ごはん	こめ							
	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		
	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		
27 日 (金)	けんさんいちごタルト	こむぎこ さとう ごめこ 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	エネルギー 648 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 21.8 g 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 たんぱく質	633 kcal 26.0 g	脂質 食塩相当量	21.7 g 2.1 g	カルシウム 鉄	360 mg 3.0 mg		