

2月

## よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 659kcal  
目分量 たんぱく質 21.4~33.0g  
脂質 14.6~22.0g  
塩分 1.8g未満

※ 献立は都合により変更になることがあります。

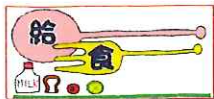
※ の印は、「カミカミメニュー」です。

※ スプーンがあると食べやすいです。

主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

| あかのしょくひん                |  | みどりのしょくひん           |  | きいろのしょくひん                         |  | 栄養価<br>1人分<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g) |
|-------------------------|--|---------------------|--|-----------------------------------|--|--------------------------------------------------------|
| からだをつくるもとになる            |  | からだのちょうしをととのえるもとになる |  | エネルギーのもとになる                       |  |                                                        |
|                         |  |                     |  |                                   |  |                                                        |
| て                       |  |                     |  | ごはん                               |  | 597                                                    |
|                         |  | ぎゅうにゅう              |  |                                   |  | 24.8                                                   |
| とりにく だいず                |  |                     |  | パンこ こむぎこ こめあぶら                    |  | 17.7                                                   |
| ささかまぼこ                  |  | すきこんぶ               |  | にんじん                              |  | 2.3                                                    |
| あぶらあげ                   |  |                     |  | こんにゃく もやし<br>えだまめ                 |  |                                                        |
| だいず                     |  |                     |  | はくさい だいこん<br>えのきたけ ねぎ             |  |                                                        |
|                         |  | だっしふんにゅう            |  | パン                                |  | 639                                                    |
| う                       |  | ぎゅうにゅう              |  | マーガリン                             |  | 25.8                                                   |
| ウインナー                   |  |                     |  |                                   |  | 29.8                                                   |
| だいず ツナ<br>ひよこまめ         |  |                     |  | コーン きゅうり                          |  | 2.2                                                    |
| ぶたにく                    |  | にんじん<br>チンゲンサイ      |  | だいこん たまねぎ                         |  |                                                        |
|                         |  |                     |  | ごはん                               |  | 611                                                    |
|                         |  | ぎゅうにゅう              |  |                                   |  | 21.8                                                   |
| かつお だいず                 |  |                     |  | たまねぎ しょうが                         |  | 16.9                                                   |
|                         |  | こまつな<br>にんじん        |  | もやし                               |  | 2.5                                                    |
| とりにく とうふ                |  |                     |  | ごぼう こんにゃく<br>はくさい ねぎ              |  |                                                        |
|                         |  |                     |  | ごはん                               |  | 618                                                    |
| せて                      |  | ぎゅうにゅう              |  |                                   |  | 25.6                                                   |
| ぶたにく<br>ひよこまめ           |  |                     |  | しょうが にんにく<br>しいたけ たまねぎ            |  | 18.8                                                   |
| ツナ                      |  |                     |  | もやし キャベツ コーン                      |  | 2.5                                                    |
| とうふ<br>あぶらあげ            |  |                     |  | なめこ だいこん ねぎ                       |  |                                                        |
| だいず                     |  | だっしふんにゅう            |  | パン<br>チョコクリーム                     |  | 656                                                    |
|                         |  | ぎゅうにゅう              |  |                                   |  | 25.6                                                   |
| とりにく ぶたにく<br>だいず ぎゅうにゅう |  |                     |  | たまねぎ                              |  | 32.1                                                   |
| とりにく                    |  |                     |  | だいこん きゅうり                         |  | 3.1                                                    |
| ベーコン                    |  | にんじん                |  | たまねぎ キャベツ<br>えのきたけ                |  |                                                        |
|                         |  |                     |  | ごはん                               |  | 586                                                    |
|                         |  | ぎゅうにゅう              |  |                                   |  | 27.2                                                   |
| あじ                      |  |                     |  | ねぎ                                |  | 15.8                                                   |
| とりにく だいず                |  | にんじん                |  | ごぼう こんにゃく<br>えだまめ                 |  | 2.5                                                    |
| ぶたにく                    |  | にんじん                |  | たまねぎ もやし<br>コーン メンマ ねぎ            |  |                                                        |
|                         |  |                     |  | ごはん                               |  | 609                                                    |
|                         |  | ぎゅうにゅう              |  |                                   |  | 25.9                                                   |
| ささかまぼこ                  |  | あおのり                |  | こめこ                               |  | 17.9                                                   |
|                         |  | にんじん<br>こまつな        |  | もやし にんにく                          |  | 2.8                                                    |
| ぶたにく<br>とうふ             |  | にんじん<br>チンゲンサイ      |  | しょうが にんにく ねぎ<br>たまねぎ しいたけ<br>たけのこ |  |                                                        |
| けんこくきねんのひ               |  |                     |  |                                   |  |                                                        |
|                         |  | ぎゅうにゅう              |  | ごはん                               |  | 557                                                    |
|                         |  |                     |  |                                   |  | 24.2                                                   |
| さば                      |  |                     |  | さとう                               |  | 14.2                                                   |
|                         |  |                     |  | だいこん キャベツ うめ                      |  | 2.6                                                    |
| とうふ                     |  | にんじん<br>こまつな        |  | ねぎ                                |  |                                                        |
|                         |  |                     |  | じゃがいも                             |  |                                                        |
|                         |  | だっしふんにゅう            |  | パン                                |  | 705                                                    |
|                         |  | ぎゅうにゅう              |  | マーガリン                             |  | 23.0                                                   |
| とりにく                    |  |                     |  | たまねぎ                              |  | 30.4                                                   |
| ベーコン                    |  | トマト パセリ             |  | にんにく たまねぎ                         |  |                                                        |
| ウインナー<br>ぶたにく           |  | にんじん                |  | だいこん たまねぎ<br>キャベツ                 |  | 2.9                                                    |
|                         |  |                     |  | じゃがいも                             |  |                                                        |





2月

## よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 659kcal  
目分量 たんぱく質 21.4~33.0g  
脂質 14.6~22.0g  
塩分 1.8g未満

※ 献立は都合により変更になることがあります。

※ の印は、「カミカミメニュー」です。

※ スプーンがあると食べやすいです。

| こんだてめい     |                         |  |  |  |  |  |  | 脂質(飽<br>場分) |
|------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 16月        | ごはん                     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    | ごはん                                                                                 |                                                                                     | 580         |
|            | ぎゅうにゅう                  |                                                                                   | ぎゅうにゅう                                                                            |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     | 20.9        |
|            | ぎょうざ(2こ)                | ぶたにく<br>とりにく                                                                      |                                                                                   | にら                                                                                | キャベツ たまねぎ                                                                          | ぎょうざのかわ                                                                             | ラード                                                                                 | 15.0        |
|            | マーボーはるさめ                | ぶたにく                                                                              |                                                                                   | にんじん<br>あおピーマン                                                                    | しょうが にんにく ねぎ                                                                       | はるさめ<br>さとう                                                                         | こめあぶら<br>ごまあぶら                                                                      | 2.3         |
|            | わかめスープ                  | とりにく<br>とうふ                                                                       | わかめ                                                                               | にんじん                                                                              | えのきたけ たまねぎ<br>しいたけ ねぎ しょうが                                                         |                                                                                     |                                                                                     |             |
| 17火        | バターロールパン                |                                                                                   | だっしふんにゅう                                                                          |                                                                                   |                                                                                    | パン                                                                                  | バター                                                                                 | 648         |
|            | ぎゅうにゅう                  |                                                                                   | ぎゅうにゅう                                                                            |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     | 24.5        |
|            | チキンナゲット(2こ)             | とりにく だいず                                                                          |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    | パンこ こむぎこ                                                                            | こめあぶら                                                                               | 28.3        |
|            | スパゲティミートソース             | ぶたにく<br>ぎゅうにく                                                                     |                                                                                   | にんじん<br>トマト                                                                       | にんにく たまねぎ<br>マッシュルーム<br>グリーンピース                                                    | さとう<br>スパゲティ<br>こむぎこ                                                                | こめあぶら                                                                               | 3.4         |
|            | キャベツとえのきたけの<br>スープ      | ベーコン                                                                              |                                                                                   | にんじん<br>チンゲンサイ                                                                    | キャベツ えのきたけ ねぎ                                                                      |                                                                                     |                                                                                     |             |
| 18水        | ごはん                     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    | ごはん                                                                                 |                                                                                     | 655         |
|            | ぎゅうにゅう                  |                                                                                   | ぎゅうにゅう                                                                            |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     | 20.3        |
|            | ポークカレー                  | ぶたにく<br>しろいんげんまめ                                                                  | チーズ                                                                               | にんじん<br>トマト                                                                       | たまねぎ にんにく<br>しょうが                                                                  | じゃがいも                                                                               | こめあぶら                                                                               | 18.4        |
|            | かいそうサラダ<br>(しそドレッシング)   |                                                                                   | かいそう                                                                              |                                                                                   | きゅうり キャベツ<br>コーン                                                                   |                                                                                     |                                                                                     | 2.4         |
|            | はちみつレモンゼリー              |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   | レモン                                                                                | はちみつ ゼリー                                                                            |                                                                                     |             |
| 19木        | ごはん                     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    | ごはん                                                                                 |                                                                                     | 560         |
|            | ぎゅうにゅう                  |                                                                                   | ぎゅうにゅう                                                                            |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     | 27.7        |
|            | とりにくのてりやき               | とりにく                                                                              |                                                                                   |                                                                                   | しょうが                                                                               | さとう かたくりこ                                                                           | こめあぶら                                                                               | 13.0        |
|            | ひじきのいりに                 | さつまあげ<br>だいず                                                                      | ひじき                                                                               | にんじん                                                                              | こんにゃく えだまめ                                                                         | さとう                                                                                 | こめあぶら                                                                               | 2.5         |
|            | かきたまじる                  | なると とうふ<br>たまご                                                                    |                                                                                   | にんじん                                                                              | しいたけ えのきたけ ねぎ                                                                      | かたくりこ                                                                               |                                                                                     |             |
| 20金        | ミルクパン                   |                                                                                   | ぎゅうにゅう<br>だっしふんにゅう                                                                |                                                                                   |                                                                                    | パン                                                                                  | マーガリン                                                                               | 685         |
|            | ぎゅうにゅう                  |                                                                                   | ぎゅうにゅう                                                                            |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     | 32.9        |
|            | ポークビーンズ                 | ぶたにく だいず                                                                          |                                                                                   |                                                                                   | にんにく たまねぎ                                                                          |                                                                                     | こめあぶら                                                                               | 28.1        |
|            | はるさめスープ                 | とりにく<br>だいず                                                                       |                                                                                   | にんじん<br>チンゲンサイ                                                                    | たまねぎ ししいたけ<br>たけのこ もやし<br>しょうが ねぎ                                                  | はるさめ<br>パンこ                                                                         |                                                                                     | 3.1         |
|            | ヨーグルト                   |                                                                                   | ヨーグルト                                                                             |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |             |
| てんのうたんじょうび |                         |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |             |
| 24火        | げんえんソフトパン<br>(いちごジャム)   |                                                                                   | だっしふんにゅう                                                                          |                                                                                   | いちご                                                                                | パン ジャム                                                                              | マーガリン                                                                               | 642         |
|            | ぎゅうにゅう                  |                                                                                   | ぎゅうにゅう                                                                            |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     | 21.6        |
|            | トマトオムレツ                 | たまご だいず<br>とりにく                                                                   |                                                                                   | トマト                                                                               | たまねぎ                                                                               |                                                                                     | あぶら<br>こめあぶら                                                                        | 25.2        |
|            | キャベツサラダ<br>(かんきつドレッシング) |                                                                                   |                                                                                   | にんじん                                                                              | キャベツ きゅうり                                                                          |                                                                                     |                                                                                     | 2.4         |
|            | キャロットポタージュ              | しろいんげんまめ                                                                          | チーズ<br>ぎゅうにゅう<br>なまクリーム                                                           | にんじん<br>パセリ                                                                       | たまねぎ                                                                               | じゃがいも<br>こむぎこ                                                                       | こめあぶら                                                                               |             |
| 25水        | ごはん                     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    | ごはん                                                                                 |                                                                                     | 579         |
|            | ぎゅうにゅう                  |                                                                                   | ぎゅうにゅう                                                                            |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     | 22.4        |
|            | いわしのうめ                  | いわし                                                                               |                                                                                   |                                                                                   | うめ                                                                                 | みずあめ                                                                                |                                                                                     | 14.6        |
|            | きりぼしだいこんのいりに            | ささかまぼこ                                                                            |                                                                                   | にんじん<br>きぬさや                                                                      | きりぼしだいこん<br>こんにゃく                                                                  | さとう                                                                                 | こめあぶら                                                                               | 2.4         |
|            | みそけんちんじる                | あぶらあげ<br>とうふ                                                                      |                                                                                   | にんじん                                                                              | ごぼう だいこん ねぎ                                                                        |                                                                                     | ごまあぶら                                                                               |             |
| 26木        | ごはん                     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    | ごはん                                                                                 |                                                                                     | 650         |
|            | ぎゅうにゅう                  |                                                                                   | ぎゅうにゅう                                                                            |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     | 20.3        |
|            | キャベツメンチカツ(パックソース)       | ぶたにく とりにく                                                                         |                                                                                   |                                                                                   | キャベツ                                                                               | パンこ こむぎこ                                                                            | こめあぶら                                                                               | 22.1        |
|            | ぶたバラきんぴら                | ぶたにく                                                                              |                                                                                   | にんじん                                                                              | ごぼう こんにゃく                                                                          | さとう                                                                                 | こめあぶら<br>ごまあぶら ごま                                                                   | 2.6         |
|            | だいこんのみそしる               | とうふ<br>あぶらあげ                                                                      |                                                                                   | にんじん                                                                              | だいこん ねぎ                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |             |
| 27金        | チーズパン                   |                                                                                   | チーズ<br>だっしふんにゅう                                                                   |                                                                                   |                                                                                    | パン                                                                                  | マーガリン                                                                               | 627         |
|            | ぎゅうにゅう                  |                                                                                   | ぎゅうにゅう                                                                            |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     | 27.0        |
|            | にくだんご(2こ)               | とりにく だいず                                                                          |                                                                                   |                                                                                   | たまねぎ                                                                               | パンこ                                                                                 | ラード                                                                                 | 26.8        |
|            | きのこのガーリックソテー            | ベーコン                                                                              |                                                                                   | パセリ                                                                               | にんにく たまねぎ しめじ<br>エリンギ えのきたけ                                                        |                                                                                     | こめあぶら                                                                               | 3.4         |
|            | ABCマカロニスープ              | とりにく                                                                              |                                                                                   | にんじん<br>チンゲンサイ                                                                    | たまねぎ だいこん                                                                          | マカロニ                                                                                |                                                                                     |             |