



2月よていこんだてひょう

日	曜日	こんだて			おもなざいりょう			栄養価	
		しゅしょく	牛乳	おかず	あか ち・にく・ほね になるもの	きいろ エネルギーに なるもの	みどり からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
3	月	麦ごはん		節分(せつぶん)の献立 いわしのかば焼き きな粉大豆 みそけんちん汁	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とうふ だいず きなこ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう こんにやく さといも	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	695	28.5
4	火	麦ごはん		マーボー豆腐 荳わかめのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく くきわかめ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごま	にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ ピーマン にんにく もやし きゅうり えのきたけ	585	23.9
5	水	卵とじうどん (地粉うどん)		きびなごカリカリフライ ごま酢和え	ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ きびなご	じごなうどん さとう でんぷん あぶら ごま	にんじん ながねぎ しめじ こまつな キャベツ もやし	574	24.2
6	木	ソイ丼 (麦ごはん)		即席漬け さつま汁	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン とりにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも こんにやく	にんじん しゅんぎく だいこん ごぼう ながねぎ こまつな キャベツ きゅうり	665	28.4
7	金	ツイストパン		ポテトのミートソース和え きのこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン あぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん マッシュルーム たまねぎ こまつな しめじ キャベツ エリンギ	559	20.8
10	月	麦ごはん		きせつのはべもの「大根」白菜「津之輝」 豚肉のおろし煮 白菜と油揚げのみそ汁 津之輝	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ でんぷん あぶら こんにやく さとう ごま	しょうが だいこん こねぎ はくさい にんじん こまつな えのきたけ ながねぎ つのかがやき	634	24.3
12	水	麦ごはん		キムチと生揚げの炒め煮 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま	にんじん たまねぎ キムチ にら もやし きゅうり こまつな コーン	603	23.5
13	木	れんこん ごはん		きせつのはべもの「れんこん」 さばの文化干し 大根と豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さば とうふ わかめ	こめ さとう あぶら	にんじん ごぼう れんこん だいこん ながねぎ こまつな えのきたけ	636	27.4
14	金	ココア あげパン		ポトフ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ウィナー ツナ だいず ひよこめ	パン あぶら さとう ココア じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ セロリ きゅうり キャベツ	595	24.1
17	月	白いんげん豆の ピラフ		チキンのフレーク焼き にらたまスープ	ちゅうさんぎんげんめい しろいんげんまめ とりにく たまご ベーコン	こめ あぶら バター パンこ コーンフレーク でんぷん	にんじん たまねぎ グリーンピース にら マッシュルーム	625	29.8
18	火	麦ごはん		秋田県の郷土料理 サワラの西京焼き 塩昆布和え きりたんぼ汁	ぎゅうにゅう サワラ とりにく	こめ むぎ しらたき きりたんぼ あぶら ごま	ごぼう にんじん だいこん まいたけ ながねぎ こまつな きゅうり キャベツ	633	27.0
19	水	あんかけラーメン (ホット中華めん)		揚げぎょうざ 中華和え	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく わかめ	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ぎょうざのかわ ごま	たまねぎ にんじん はくさい もやし たけのこ こまつな にんにく だいこん きゅうり しょうが	666	23.7
20	木	フラワー ロール		チキンビーンズ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう だいず とりにく ベーコン チーズ ひじき	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース きゅうり だいこん	589	24.7
21	金	ポークカレー ライス		コーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん りんご セロリ にんにく しょうが トマト キャベツ コーン	682	22.9
25	火	あさりと大根の ごはん		モーカの立田揚げ 豆腐とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ とうふ わかめ モーカ	こめ あぶら ごま じゃがいも でんぷん	にんじん だいこん さやいんげん ながねぎ こまつな しめじ	582	26.8
26	水	麦ごはん 彩の国納豆		塩肉じゃが わかめサラダ	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ きゅうり キャベツ コーン	655	25.2
27	木	韓国風 混ぜごはん		小さい磯辺フライ ごまキムチ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ こいわし あおりの	こめ むぎ しらたき あぶら さとう ごま パンこ	にんにく にんじん もやし チンゲンサイ ごぼう だいこん キムチ ながねぎ	616	25.5
28	金	豚玉丼 (麦ごはん)		大豆と小魚の唐揚げ なめたけ和え	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず かえりにほし	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん こまつな もやし えのきたけ キャベツ	632	26.4
		2月の給食目標		後片付けをきちんとしよう		基準摂取栄養量 I 補給 - : 650kcal たんぱく質 : 21.1~32.5g 今月の平均摂取栄養量は、右記のとおりです。		624	25.4

*材料等の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、御了承ください。