



2月

# よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 655kcal  
 目安量 たんぱく質 21.3~32.8g  
 脂質 14.5~21.9g  
 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	
		からだをつくるものになる		からだのちようしをととのえるものになる		エネルギーのもとになる	

栄養価  
 エネルギー  
 kcal  
 たんぱく質  
 g  
 脂質  
 g  
 塩分  
 g

こんだてめい		ごはんとおかず		おかず		デザート		エネルギー
1 木	ごはん	せつぶんこんだて				ごはん		665
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.2
	いわしのうめに	いわし			うめ	さとう		20.9
	くきわかめのきんぴら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん	こんにゃく えだまめ	さとう	こめあぶら こまあぶら	2.5
	とんじる	ぶたにく とうふ		にんじん	ごぼう だいこん はくさい ねぎ	さとう	こめあぶら	
せつぶんまめ	だいず				さとう			
2 金	ソフトパン					パン	マーガリン	611
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					30.3
	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	27.0
	うずらたまごとやさいのスープ	ベーコン うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	だいこん えのきだけ ねぎ			2.8
いよかん				いよかん				
5 月	ごはん					ごはん		572
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.3
	チキンカツ(パックソース)	とりにく だいず				パンこ	こめあぶら	16.3
	すきこんぶのいりに	さつまあげ	すきこんぶ	にんじん	こんにゃく ちやし えだまめ	さとう	こめあぶら こま	2.3
はくさいのみそしる	あぶらあげ		にんじん	はくさい だいこん えのきだけ ねぎ				
6 火	とうにゅうしょくパン(いちごジャム)	だいず とうにゅう			いちご	パン ジャム	マーガリン	583
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.4
	ハンバーグケチャップソースがけ	とりにく だいず ぶたにく			たまねぎ	さとう	ラード	23.7
	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 エリンギ えのきだけ		オリーブゆ	3.2
ABCマカロニスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん	マカロニ			
7 水	ごはん					ごはん		653
	ぎゅうにゅう	ごはんのせて たべよう	ぎゅうにゅう					20.8
	ポークカレー	ぶたにく しろいんげんまめ	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	こめあぶら	18.3
	かいそうサラダ(しそドレッシング)		海そう		きゅうり キャベツ コーン			2.5
はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ ゼリー			
8 木	ごはん					ごはん		610
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.3
	ぶりのてりやき	ぶり				さとう	こめあぶら	19.8
	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 こまあぶら こま	2.4
かきたまじる	なると とうふ たまご		にんじん	しいたけ えのきだけ ねぎ	かたくりこ			
9 金	ミルクパン		ぎゅうにゅう			パン	マーガリン	576
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.7
	ささみレモンフライ(2こ)	とりにく だいず			たまねぎ レモン	パンこ こむぎこ	こめあぶら	25.6
	だいこんサラダ(わふうドレッシング)	ツナ			だいこん きゅうり		ドレッシング	3.1
ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ えのきだけ				
12月								
ふりかえきゅうじつ								
13 火	ごはん					ごはん		599
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.2
	あじのしおこうじやき	あじ					こめあぶら	15.7
	ごもくまめ	とりにく だいず		にんじん	ごぼう こんにゃく えだまめ	さとう	こめあぶら	2.4
みそやさいスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ちやし コーン メンマ ねぎ	じゃがいも	こまあぶら こま		
14 水	ごはん					ごはん		701
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.5
	はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	はるまきのかわ かたくりこ はるまき こむぎこ	あぶら ラード こめあぶら	26.9
	名取産こまつなともやしナムル			にんじん こまつな	ちやし にんにく	さとう	こまあぶら こま	2.6
とうふのちゅうかに	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ	さとう かたくりこ	こまあぶら		



# よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 655kcal  
 目安量 たんぱく質 21.3~32.8g  
 脂質 14.5~21.9g  
 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)				エネルギーのもとになる		栄養価 1食分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
		あかのしょくひん からだをつくるもとになる	みどりのしょくひん からだのちようしをとのえるもとになる	きいろのしょくひん エネルギーのもとになる				
	こんだてめい							
15 木	ごはん					ごはん		618
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.2
	さばのみそに	さば				さとう		22.4
	だいこんときゅうりのうめあえ			ぎゅうり だいこん うめ				2.5
	キャベツのみそしる	とうふ あぶらあげ		にんじん	キャベツ えのきだけ ねぎ			
16 金	ソフトパン					パン	マーガリン	626
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.3
	やさいコロッケ			にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら こめあぶら	23.5
	チリドックのぐ	パンにはさんで たべよう	ぶたにく ひよこまめ	トマト	にんにく たまねぎ	さとう	こめあぶら	2.8
	コロコロやさいスープ	とりにく	にんじん	たまねぎ だいこん コーン			こめあぶら	
19 月	ごはん					ごはん		609
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.2
	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ	ラード こめあぶら	18.4
	マーボーはるさめ	ぶたにく		にんじん あおピーマン	しょうが にんにく ねぎ	はるさめ さとう	こめあぶら こめあぶら	2.2
	わかめスープ	とりにく とうふ	わかめ	にんじん	えのきだけ たまねぎ しいたけ しょうが ねぎ			
20 火	こめこパン					こめこパン		585
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					30.8
	ささかまぼこ	ささかまぼこ						21.5
	名取産こまつないりれんこん サラダ(マヨネーズ)	とりにく		にんじん こまつな	れんこん キャベツ		ごま マヨネーズ	3.6
	ごもくうどん	とりにく なた あぶらあげ		にんじん	しいたけ たけのこ ねぎ		うどん	
	ござかなアーモンド		かたくちいわし			さとう	アーモンド ごま	
21 水	ごはん					ごはん		558
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.3
	あかうおのうまみやき	あかうお					こめあぶら	14.7
	うのはないり	ぶたにく おから さつまあげ	ひじき	にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ	さとう	こめあぶら	2.3
	だいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ			
22 木	ごはん					ごはん		603
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.3
	メンチカツ(パックソース)	ぶたにく だいず			たまねぎ	パンこ こむぎこ コーンスターチ	こめあぶら	19.2
	キャベツときゅうりのしおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		こめあぶら ごま	2.2
	はるさめスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	しいたけ たけのこ もやし しょうが ねぎ	はるさめ		
23 金	てんのうたんじょうび							
26 月	ごはん					ごはん		598
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.0
	かつおカツ(パックソース)	かつお			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ	こめあぶら	18.7
	名取産こまつなごまあえ			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	2.3
	なめこじる	とうふ あぶらあげ			なめこ だいこん ねぎ			
27 火	こめこパン(チョコだいたずクリーム)	だいず				こめこパン チョコクリーム		665
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					31.0
	とりこくのガーリックやき	とりにく			にんにく		こめあぶら	29.0
	こんにゃくサラダ(ちゅうがドレッシング)			わかめ チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	きゅうり こんにゃく		ドレッシング
	キャロットポタージュ	しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター	
28 水	ごはん					ごはん		578
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.7
	とりそばろ	とりにく ひよこまめ		にんじん	しょうが たまねぎ	さとう	こめあぶら	12.1
	もやしとツナのサラダ(わふうドレッシング)	ツナ			もやし キャベツ コーン		ドレッシング	2.3
	じゃがいもとしめじのみそしる	とうふ		にんじん	しめじ ねぎ	じゃがいも		
29 木	ごはん					ごはん		579
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.6
	エビシューマイ(2こ)	エビ たら			たまねぎ	パンこ かたくち シューマイのかわ	あぶら	15.2
	チャプチェ	ぶたにく		にんじん あおピーマン	にんにく たけのこ	はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	2.7
	ちゅうがわかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきだけ キャベツ ねぎ			