

2月きゅうしょくこんだて表

ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)	
1	水	ごはん	○	そばろどんぶり みそしる 2がつになりました。みんなでたのしくたべて、さむさをふきとぼしましょう。	とりにく たまご あぶらあげ みそ	しょうが にんじん グリーンピース だいこん しめじ あおねぎ	さとう あぶら さつまいも	
2	木	パン	○	にこみハンバーグ ほうれんそうスープ ほうれんそうは、「カロテン」や「てつぶん」がおおくふくまれるやさいです。	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ はくさい にんじん ほうれんそう とうもろこし	さとう でんぷん あぶら	
3	金	麦ごはん	○	いわしのかばやき ごもくまめ みそしる きょうは「せつぶん」です！それにちなんで、「いわし」と「だいず」をつかって「せつぶんのこんだて」にしています。	いわし だいず こんぶ  みそ	しょうが ごぼう にんじん こんにやく はくさい しめじ もやし あおねぎ	でんぷん さとう ごま あぶら さとう	
6	月	ごはん	○	あつあげのちゅうかいために あげぎょうざ	ぶたにく あつあげ うずらたまご ギョーザ	はくさい チンゲンサイ たまねぎ いんげん たけのこ	あぶら ごまあぶら でんぷん あぶら	
7	火	パン	○	コロッケサンド  たまごスープ	コロッケ ベーコン たまご	キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ パセリ	あぶら あぶら	
				パンにコロッケとキャベツをほさんでソースをかけてコロッケサンドにしましょう。				
8	水	ごはん	○	わかめごはん かやくうどん にびたし	わかめ とりにく かまぼこ うずらたまご あぶらあげ	えのきたけ あおねぎ こまつな しめじ はくさい	(ごはん) うどん さとう	
9	木	パン	○	クリームシチュー りんごサラダ りんごには、「しょくもつせんい」の1つの「ペクチン」が、おおくふくまれます。	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース しめじ りんご キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら さとう	
10	金	ごはん	○	しろみざかなのてりやき ゆかりあえ みそしる	しろみざかな とうふ わかめ みそ	もやし あかじそ だいこん えのきたけ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう	
13	月	ごはん	○	おでん すのもの	とりにく ひらてん うずらたまご あつあげ わかめ	こんにやく だいこん キャベツ	じゃがいも さとう さとう	
14	火	パン	○	はくさいのクリームに フライビーンズ だいずには、「はたけのこ」といわれるほど、からだをつくる「たんぱくしつ」が、おおくふくまれています。	とりにく ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ	はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー	あぶら じゃがいも でんぷん あぶら さとう	
15	水	ごはん	○	さけのごまふうみ いりうのはな みそしる いりうのはなの「おから」は、とうふをつくる時にできるもので、おなかのおそうじをしてくれる「しょくもつせんい」が、おおくふくまれています。	さけ おから ぶたにく あぶらあげ みそ	ほしいたけ あおねぎ こんにやく だいこん こまつな えのきたけ にんじん	でんぷん あぶら さとう ごま さとう	
16	木	こめこパン	○	ミートスパゲティ イタリアンサラダ	とりにく ぶたにく	しょうが たまねぎ しめじ グリーンピース トマト キャベツ みずな とうもろこし	スパゲティ あぶら イタリアンドレッシング	
17	金	ごはん	○	みそカツ ポイルキャベツ すましじる	トンカツ あかみそ かまぼこ	にんにく キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん あおねぎ	あぶら さとう ごま	
20	月	ごはん	○	なめし かきあげ わかめうどん	ちくわ とりにく かまぼこ わかめ	からしな にんじん たまねぎ いんげん こまつな えのきたけ	(わかめ) じゃがいも てんぷらこ あぶら うどん	
21	火	パン	○	マーボーだいこん はるさめスープ	ぶたにく あかみそ かまぼこ	だいこん にんじん ほしいたけ しょうが にんにく しろねぎ ニラ もやし にんじん たけのこ あおねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ	
22	水	ごはん	○	よせなべ ブロッコリーのマヨネーズいため ブロッコリーは、サラダやシチューにつかわれることがおおいですが、きょうは、マヨネーズでいためています。	ぶたにく にくだんご あつあげ かつおぶし	はくさい もやし しろねぎ しめじ しゅんぎく ブロッコリー	マヨネーズ	
23	木	パン	○	ポトフ ごぼうサラダ	ぶたにく ウインナー	たまねぎ だいこん にんじん セロリー ごぼう きゅうり とうもろこし	じゃがいも あぶら ごま さとう	
24	金	ごはん	○	ほねくとだいこんのもの ぶたじる 「ちさんちしょうのひ」です。わかやまでさいばいされた「だいこん」「あおねぎ」をつかっています。	ほねく ぶたにく みそ	だいこん にんじん はくさい ごぼう もやし あおねぎ	さとう	
27	月	ごはん	○	ビビンバ ちゅうかスープ	ぶたにく かまぼこ わかめ	しょうが はくさいキムチ キャベツ ほうれんそう しめじ たまねぎ チンゲンサイ	あぶら ごまあぶら さとう ごま	
28	火	パン	○	チャンポン だいこんサラダ ジャム	ぶたにく かまぼこ くきわかめ	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ しめじ あおねぎ だいこん	ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう あぶら ごま ジャム	

* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。



* おはし・マスク・はんかちは、毎日洗って持ってきてきましょう。

栄養所要量の基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	エネルギーの25~30%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	649	24.9	27.5	2.3	331	85	2.3	2.8	170	0.55	0.51	22	4.2