

# 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)	おもにからだのちようしをととのえる (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	木	パン	○	あげパン やさいのようふうに ひじきサラダ	とりにく ウィナー ひじき	たまねぎ だいこん にんじん セロリ とうもろこし きゅうり	パン あぶら さとう グラニューとう じゃがいも あぶら ごま さとう	
2	金	むぎ ごはん	○	いわしのかばやき もやしのゆかりあえ まめトシる ふくまめ きょうは「せつぶん」です。 それにちなんで「せつぶんのこんだて」にしています。	いわし だいず ぶたにく みそ	しょうが もやし あかしそ だいこん ごぼう にんじん あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	
5	月	ごはん	○	イカのでんぶら いりうのはな みそしる いりうのはなの「おから」には、しょくもつせんいが	イカのでんぶら おから ぶたにく わかめ みそ	にんじん ほしいたけ あおねぎ こんにやく だいこん えのきたけ あおねぎ	あぶら さとう さといも	
たくさんふくまれています。からだのそうじをしてくれませう！								
6	火	パン	○	カレーうどん ほうれんそうサラダ	ぶたにく あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ ほうれんそう キャベツ	うどん あぶら さとう あぶら	
7	水	ごはん	○	そぼろどんぶり さつまいもじる	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	
8	木	パン	○	さけのからあげ コーンとキャベツのソテー たまごスープ	さけ ベーコン たまご	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ エリンギ パセリ	こむぎこ からあげこ あぶら あぶら あぶら	
9	金	ごはん	○	いりどり すのもの いりじゃこ	とりにく わかめ ちりめんじゃこ	にんじん いんげん こんにやく ごぼう もやし	じゃがいも さといも あぶら さとう さとう あぶら さとう	
12	月	ふりかえきゅうじつ						
13	火	パン	○	はっぼうさい あおりのポテトビーンズ だいずには、「はたけのこ」といわれるほど、からだをつくるえいようがふくまれています。	ぶたにく うずらたまご えび イカ だいず あおりの	もやし はくさい たまねぎ にんじん しょうが たけのこ ほしいたけ チンゲンサイ	あぶら でんぷん でんぷん じゃがいも あぶら	
14	水	ごはん	○	しろみざかなのてりやき にんじんしりしり にゅうめんじる にんじんしりしりは、ほそくきたにんじんを いためた おきなわりょうりです。「しりしり」とは、せんぎりのいみです。	しろみざかな ツナ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま そうめん	
15	木	こめこ パン	○	こんさいのクリームに みかんサラダ こんさいとは、「ね」のぷるんを たべる やさいのことです。	とりにく こなチーズ きゅうにゅう	かぶ たまねぎ にんじん みかん(かん) キャベツ きゅうり	じゃがいも さといも あぶら さとう	
16	金	ごはん	○	キムチなべ ブロッコリーのマヨネーズいため	ぶたにく とりだんご とうふ みそ かつおぶし	にんにく はくさい もやし はくさいキムチ ニラ ブロッコリー	ごまあぶら さとう マヨネーズ	
19	月	ごはん	○	かつおのみそだれ ごまずあえ けんちんじる	かつお みそ とうふ	しょうが もやし こまつな ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	でんぷん あぶら さとう ごま さとう さといも	
20	火	パン	○	ミートスパゲティ イタリアンサラダ チーズ	とりにく ぶたにく チーズ	しょうが たまねぎ しめじ グリーンピース トマトピューレ 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	
21	水	ごはん	○	マーボーだいこん チンゲンサイのスープ	ぶたにく あかみそ とりにく	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 たまねぎ チンゲンサイ たけのこ	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	
22	木	パン	○	カツサンド コンソメスープ	ヘレカツ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん	あぶら さとう あぶら じゃがいも	
23	金	ごはん	○	おでん こんぶあえ うめぼし 「ちさんちしょうのひ」です。わかやまして、さいばいされた「だいこん」「キャベツ」「みずな」をつかっています。	とりにく ひらてん うずらたまご あつあげ きざみこんぶ	こんにやく だいこん キャベツ みずな うめぼし	じゃがいも さとう	
26	月	ごはん	○	たかなごはん ごもくうどん にびたし	とりにく なると たまご あぶらあげ	たかなづけ あおねぎ えのきたけ こまつな しめじ	ごま あぶら うどん でんぷん さとう	
27	火	パン	○	ビーフシチュー だいこんサラダ	ぎゅうにく わかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム だいこん きゅうり	あぶら じゃがいも さとう あぶら ごま	
28	水	ごはん	○	とうふハンバーグ はりはりづけ みそしる きりぼしだいこんには、カルシウムが たくさんふくまれています。カルシウムは、イライラをふせいでくれます。	とうふハンバーグ あぶらあげ わかめ みそ	きりぼしだいこん こまつな しめじ はくさい あおねぎ	さとう でんぷん さとう	

\* 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ましょう。



栄養所要量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの25~30%	食塩相当量 2.5g未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0