

2月のこんだて予定表

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ごはん 節分献立	いわしの竜田揚げ ほうれん草のおひたし 大根の味噌汁 福豆	牛乳, いわし, かつお節, 油揚げ, 豆腐, みそ, 大豆	米, かたくり粉, 大豆油, 三温糖	ほうれん草, もやし, にんじん, だいこん, ねぎ	634 kcal 25.5 g 22.3 g 2.4 g
2 金	 <h2>弁当の日(地域スキー大会)</h2>  <p>※中止でもお弁当です。よろしくお願ひします。</p>					
5 月	ごはん	鶏肉のネギ塩焼き ゆで干し大根の煮物 かき玉汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐, 玉子, わかめ	米, 三温糖, ごま油, こんにゃく, サラダ油, かたくり粉	こねぎ, だいこん, にんじん, しいたけ, きぬさや, ねぎ, こまつな	644 kcal 28.3 g 23.2 g 2.3 g
6 火	鶏ごぼう ごはん	白花豆のコロッケ バンサンスー 白菜の味噌汁	牛乳, 鶏肉, ハム, 玉子, 豆腐, 油揚げ, みそ	米, もち米, 三温糖, 米油, 白花豆, ごま, はるさめ, 三温糖, ごま油, じゃがいも	ごぼう, にんじん, しょうが, きゅうり, もやし, キャベツ, はくさい, ねぎ	631 kcal 22.8 g 21.1 g 2.7 g
7 水	ごはん	しゅうまい チンジャオロース 豆腐の味噌汁	牛乳, 豚肉, 豆腐, 油揚げ, みそわかめ	米, 三温糖, ごま油, じゃがいも	にんにく, ピーマン, たけのこ, ねぎ	621 kcal 27.9 g 19.4 g 2.0 g
8 木	味噌豚丼	たくあんのおかか和え うーめん汁 いよかん	牛乳, 豚肉, 豚肉, みそ, 豆腐, 油揚げ, なると	米, 三温糖, うーめん	にんじん, 玉ねぎ, もやし, にんにく, キャベツ, きゅうり, ごぼう, ねぎ, しいたけ, だいこん, いよかん	632 kcal 23.4 g 18.9 g 2.5 g
9 金	ごはん	ハンバーグ ジャーマンポテト 青菜の味噌汁	牛乳, 鶏肉, 豚肉, ベーコン, 油揚げ, 豆腐, みそ	米, 三温糖, かたくり粉, じゃがいも, バター	玉ねぎ, 赤ピーマン, パセリ, こまつな, だいこん, にんじん	632 kcal 25.8 g 20.9 g 2.3 g
12 月	 <h2>振替休日(建国記念の日)</h2> 					
13 火	ココアパン パンの日	ミートオムレツ ビーフンの五目炒め コーンスープ	牛乳, 豚肉, ベーコン, 牛乳	ココアパン, ビーフン, ごま油, バター	にんじん, キャベツ, たけのこ, ピーマン, しいたけ, 玉ねぎ, とうもろこし	653 kcal 24.6 g 29.8 g 3.4 g
14 水	ごはん	鶏つくね キャベツとリンゴのサラダ 味噌中華スープ チョコプリン	牛乳, 鶏肉, 豚肉, なると	米, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん, りんご, とうもろこし, 玉ねぎ, しいたけ, にら	661 kcal 21.2 g 21.6 g 1.8 g



毎日牛乳がつきます。



魚の小骨に気をつけましょう。



のこんだて予定表

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
15 木	ごはん 地場産 給食の日	もうかの味噌カツ やみつきキツネサラダ すまし汁	牛乳, 油揚げ	米, 大豆油, サラダ油, 三温糖, はるさめ	キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, 枝豆, とうもろこし, みつば, しめじ, しいたけ	624 kcal 22.2 g 19.4 g 1.5 g
16 金	中華飯	ツナサラダ チーズ	牛乳, 豚肉, うずらの卵, まぐろ, チーズ	米, 三温糖, ごま油, かたくり粉	にんじん, たけのこ, チンゲン菜, 白菜, しょうが, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	611 kcal 28.8 g 18.8 g 2.3 g
19 月	ごはん	スタミナ納豆 蓮根の五目きんぴら すいとん汁	牛乳, 納豆, 鶏肉, 大豆, さつま揚げ, 豚肉, 油揚げ	米, ごま油, 三温糖, ごま, サラダ油, こんにゃく, すいとん	こねぎ, 白菜, ねぎ, しょうが, にんにく, れんこん, にんじん, ピーマン, だいこん, ごぼう, しいたけ	626 kcal 26.1 g 18.0 g 1.7 g
20 火	ごはん	豚肉のバーベキューソース ひじきの煮物 かぶの味噌汁	牛乳, 豚肉, ちくわ, 大豆, 油揚げ, みそ, 煮干し	米, 三温糖, サラダ油, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, りんご, レモン, キャベツ, にんじん, きぬさや, しいたけ, かぶ	628 kcal 27.8 g 22.4 g 2.3 g
21 水	ごはん	手作り玉子焼き ブロッコリーのサラダ じゃがいもの味噌汁 味付けのり	牛乳, 玉子, 鶏肉, チーズ, ハム, 豆腐, 油揚げ, みそ, わかめ	米, 米油, かたくり粉, ドレッシング, マヨネーズ, じゃがいも	にんじん, こねぎ, ピーマン, ねぎ, ブロッコリー, きゅうり, キャベツ, とうもろこし	638 kcal 26.1 g 24.4 g 2.3 g
22 木	ポーク カレー	ちくわとわかめの和えもの いちご	牛乳, 豚肉, ちくわ, わかめ	米, じゃがいも, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, もやし, きゅうり, いちご	612 kcal 21.7 g 16.3 g 2.6 g
23 金	 <h2 style="margin: 0;">天皇誕生日(祝日)</h2> 					
26 月	ごはん	ほっけの塩焼き  筑前煮 キャベツの味噌汁	牛乳, ほっけ, 鶏肉, 油揚げ, みそ	米, こんにゃく, 米油, 三温糖	にんじん, しいたけ, きぬさや, ごぼう, れんこん, キャベツ, もやし, ねぎ	606 kcal 29.0 g 19.1 g 2.6 g
27 火	食パン パンの日	肉団子 チンゲン菜のナムル 野菜シチュー ブルーベリージャム	牛乳, 玉子, 鶏肉	パン, 三温糖, ごま油, ごま, じゃがいも, サラダ油	チンゲン菜, もやし, にんじん, きくらげ, 玉ねぎ, ブロッコ リー, とうもろこし, ブルーベリー	613 kcal 27.0 g 24.2 g 3.0 g
28 水	ごはん	鶏肉の唐揚げ 野菜炒め ABCスープ	牛乳, 鶏肉, ウィンナー	米, 大豆油, かたくり粉, サラダ油, マカロニ, じゃがいも	しょうが, もやし, キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, セロリ, とうもろこし	631 kcal 26.2 g 17.1 g 1.5 g
29 木	焼きそば	わかめスープ シューアイス	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐, のり, わかめ	めん, ごま油, ごま, シューアイス	キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, もやし, えのきたけ, チンゲン菜, しょうが	625 kcal 22.8 g 29.1 g 2.5 g