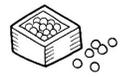


2月分 予定献立表



日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食 <small>しゅじゅく</small>	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	おかず (副食) <small>ふくじゅく</small>	赤☆血や肉になるもの <small>あか ちゆう にく</small>	黄☆熱や力になるもの <small>き ねつ ちから</small>	緑☆体の調子を整えるもの <small>きりや からだ ちゆうし したの</small>		
3(月) ○	むぎごはん ひきわりなっとう  立春		ごもくどうふ いそかあえ	だいず とうふ ぶたにく かまぼこ みそ のり 牛乳	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら	にんじん たけのこ ながねぎ こまつな もやし	610	28.1
4(火) ○	こんぶごはん 		さわらの立田あげ こんさいのみそしる	さわら こんぶ あぶらあげ ぶたにく みそ 牛乳	こめ さといも でんぷん さとう あぶら	ごぼう にんじん ながねぎ こまつな ほししいたけ しょうが	588	25.8
5(水) ○	むぎごはん のりふりかけ 		にくじゃが ゆかり和え	なまあげ ぶたにく のり 牛乳	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん はくさい もやし しそ	614	22.4
6(木) ○	むぎごはん 		ソイそぼろ丼 さわにわん	とりにく だいず ぶたにく あぶらあげ 牛乳	こめ むぎ ごま でんぷん さとう あぶら	れんこん しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ	583	24.4
7(金) ○	とりねぎしおうどん 		わかさぎフリッター あさづけ	わかさぎ あおさ とりにく あぶらあげ 牛乳	うどん こむぎこ ごまあぶら さとう あぶら	だいこん にんじん ながねぎ ゆず はくさい もやし	611	23.0
10(月) ○	キムチチャーハン 		あじフライ トックスープ	あじ とりにく ぶたにく 牛乳	こめ トック(もち) こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら	はくさい にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな チンゲンサイ とうもろこし	605	25.3
12(水) ○	きなこあげパン 		じゃがいものスープ煮 ツナサラダ	きなこ ベーコン マグロ(ツナ) 牛乳	ソフトフランスパン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん こまつな とうもろこし	605	20.6
13(木) ○	むぎごはん  宮城県・岩手県の郷土料理		あぶらふのたまご丼 しゃべこと汁	たまご(鶏卵) とりにく とうふ かまぼこ 牛乳	こめ むぎ あぶらふ じゃがいも でんぷん さとう あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん こんにやく ごぼう だいこん ながねぎ	591	23.4
14(金)	ミートビーンズ スパゲッティ 		かいそうサラダ チョコクレープ	ぶたにく だいず かいそう こめこ 豆乳 牛乳	スパゲッティ こむぎこ ごま ごまあぶら さとう あぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト だいこん もやし とうもろこし	651	24.7
17(月) ○	かんこくふう たきこみごはん 		さばのピリからやき わかめスープ	さば ぶたにく とりにく わかめ とうふ かまぼこ 牛乳	こめ ごまあぶら さとう あぶら	にんじん にんにく こまつな だいこん こんにやく もやし たまねぎ ほうれんそう	586	26.3
18(火) ○	むぎごはん おかかふりかけ 		じゃがマーボー くきわかめのナムル	ぶたにく みそ のり かつおぶし くきわかめ 牛乳	こめ むぎ じゃがいも でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほししいたけ グリーンピース こまつな だいこん	602	21.9
19(水) ○	ほたてごはん  青森県の郷土料理		せんべい汁 ごましょうゆ和え	ほたて あぶらあげ とりにく かまぼこ 牛乳	こめ ごま 南部せんべい(小麦粉) さとう あぶら	しめじ エリンギ にんじん ごぼう はくさい こんにやく ながねぎ こまつな もやし とうもろこし	561	21.9
20(木)	フラワーパン  ジョア マスケット		ウインナーとひよこ豆のトマト煮 マカロニサラダ	ウインナー ひよこまめ ジョア(乳製品)	フラワーパン マカロニ じゃがいも でんぷん さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマト にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	570	19.2
21(金) ○	チャンポンめん 		あげぎょうざ ぶどうゼリー	ぶたにく いか なると 牛乳	ちゅうかめん こむぎこ でんぷん さとう あぶら	にんじん もやし はくさい しょうが ほししいたけ ながねぎ いら ぶどうかじゅう	658	24.9
25(火) ○	むぎごはん 		ソイ丼 さつま汁	だいず ぶたにく ベーコン とりにく とうふ みそ 牛乳	こめ むぎ さつまいも さとう あぶら	だいこん こんにやく ごぼう にんじん ながねぎ	627	26.4
26(水)	こどもパン (スライス) 		ハンバーグ しろはなまめのシチュー とうにゅうプリン	とりにく ぶたにく 豆乳 ベーコン しろはなまめ チーズ 牛乳	こどもパン じゃがいも さとう あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト	699	26.9
27(木) ○	わかめごはん 		ししゃもフライ みそけんちん汁	ししゃも わかめ とりにく とうふ みそ 牛乳	こめ ごま さといも こむぎこ さとう あぶら	だいこん こんにやく ごぼう こまつな ながねぎ にんじん	614	21.4
28(金) ○	むぎごはん 		チキンカレー こまつなのサラダ	とりにく わかめ 牛乳	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも ごま さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマトりんご セロリー にんにく しょうが こまつな もやし とうもろこし	618	21.0

・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
 ・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。



平均 栄養 量	エネルギー 611 Kcal	たんぱく質 23.8 g
---------------	----------------------	--------------------