

2月 こんだてひょう

日曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g)	いえでたべて ほしいもの	
	主食・飲みもの	おかず	からだをつくる(赤)		からだをつくる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1月	キムチごはん ぎゅうにゅう	ポークシュウマイ わかめスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさい しょうが たまねぎ	キャベツ にんにく しいたけ	ごはん さとう シュウマイのかわ はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	650 23.5 25.1		
2火	ごはん ぎゅうにゅう	たまごやき しらたきのピリからいため とんじる	たまご ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	だいこん しょうが こんにゃく	しらたき にんにく ねぎ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら	626 24.6 18.9		
3水	くろパン ぎゅうにゅう	けんちんうどん かきあげ ゆずかあえ ふくまめ	とりにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ はくさい きゅうり	たまねぎ たまねぎ しいたけ ゆず	パン うどん こむぎこ さといも	あぶら	656 24.1 25.6		
4木	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう	マーボーとうふ かいそうサラダ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ しょうが きゅうり	ねぎ しいたけ キャベツ	はつがげんまいごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	633 24.9 19.3		
5金	コッペパン みかんジャム ぎゅうにゅう	えびとパンネのトマト キャベたまソテー	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん トマト	えのきたけ にんにく	たまねぎ セロリー コーン キャベツ もやし	パン ジャム マカロニ	あぶら	598 25.6 17.1		
8月	ごはん ぎゅうにゅう	がんもどきのにつけ はくさいのちゅうかいため にらたまみそしる	ぶたにく がんもどき たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい えのきたけ にんにく	もやし たまねぎ しょうが	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	618 23.3 19.1		
9火	わかめごはん ぎゅうにゅう	にくじゃがに おさかなサラダ	ぶたにく かつおぶし	わかめ ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ	しらたき えだまめ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	621 23.1 16.3		
10水	バーカーハウス ぎゅうにゅう	やさしいコロッケ ソース ミネストローネ オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト いんげん	コーン キャベツ にんにく	たまねぎ セロリー オレンジ	パン こむぎこ パン マカロニ じゃがいも	あぶら	632 19.8 21.4		
11木	けんこくきねんのひ											
12金	メロンパン ジョア	みそラーメン にたまご だいいんサラダ	なると たまご みそ ツナ ぶたにく	ジョア わかめ	にんじん	もやし ねぎ メンマ キャベツ しょうが だいこん	パン さとう ラーメン	あぶら ごま	616 26.2 23.4			
15月	そぼろごはん ぎゅうにゅう	ごまつなサラダ どさんこじる	ぶたにく おから だいず ツナ さけ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	こんにゃく キャベツ だいこん	しょうが たまねぎ コーン	ごはん さとう じゃがいも	あぶら バター	620 27.2 22.0		
16火	ごはん ぎゅうにゅう	あげぎょうざ きりぼしだいに こしねじる	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	たまねぎ しいたけ キャベツ	だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん さとう キョウザのかわ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	626 20.1 20.1		
17水	くろしょくパン ぎゅうにゅう	ジャーマンポテト マカロニのトマトスープ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ トマト にんじん	たまねぎ はくさい しめじ	コーン にんにく	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	602 20.6 19.5		
18木	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく なめこじる りんご	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく なめこ	ねぎ しょうが だいこん	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	634 24.5 19.7		
19金	ロールパン ぎゅうにゅう	だいのミートソーススパゲッティ コーンサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	コーン きゅうり	パン スパゲッティ	あぶら	624 23.3 20.9		
22月	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	かんとうに ごまみそあえ	とりにく ちくわ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん ほうれんそう	こんにゃく しいたけ もやし	だいこん キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	593 22.0 14.9		
23火	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのおかか きんぴらごぼう はくさいのみそしる	さんま かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう えのきたけ しいたけ	はくさい しいたけ	ごはん さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら あぶら	601 20.7 18.5		
24水	せわりコッペパン ぎゅうにゅう	やしそば じゃこサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん にら	もやし だいこん	キャベツ きゅうり	パン ちゅうかめん	あぶら	652 24.5 25.0		
25木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ツナカレー カラフルサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん フロッキー	りんご たまねぎ キャベツ	にんにく きゅうり コーン	むぎごはん じゃがいも ルウ	あぶら ドレッシング	686 21.1 20.9		
26金	きなこあげパン ぎゅうにゅう ミルク	てりやきチキン ABCスープ	きなこ とりにく ベーコン うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	630 25.9 25.8			
29月	ごはん さけふりかけ ぎゅうにゅう	あつあげのオイスターソースいため はるさめスープ	なまあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ しいたけ もやし	キャベツ ねぎ	ごはん はるさめ	あぶら	604 22.5 19.0		
※野菜類はすべて加熱してあります。 ※都合により献立を変更する場合があります。									エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	
☆2月の地産産野菜☆ キャベツ(飯塚さん 新井町)、ねぎ(大槻さん 内ヶ島町)									平均	626	23.4	20.6
									基準	640	13~28	18~22

給食費の口座振替は2月26日(金)です。 前日までに入金をお願いします!