

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)		いえでたべて
			からだをつくる(赤)		からだをよぶ(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		たんぱく質(g)	脂肪(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 水	こめっパン ぎゅうにゅう	はくさいのクリームに コーンサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん	はくさい しめじ コーン きゅうり キャベツ	パン じゃがいも ルウ	あぶら ドレッシング	592 22.9 22.9	ほしいもの 	
2 木	ごはん ぎゅうにゅう	だいこんのもの ごまみそあえ	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん こんにゃく きぬさや しょうが キャベツ もやし	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	603 19.3 23.4	ほしいもの 	
せつぶんメニュー											
3 金	くろパン ぎゅうにゅう	けんちんうどん 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	だいこん ねぎ しいたけ はくさい ゆず	パン うどん さといも	あぶら	588 24.5 18.3	ほしいもの 	
6 月	ごはん ぎゅうにゅう	かんとくに ツナサラダ	とりにく さつまあげ ちくわ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく だいこん しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	615 22.5 17.3	ほしいもの 	
7 火	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき キムチじる オレンジ	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ねぎ はくさい しいたけ にんにく オレンジ	ごはん あぶら	ごまあぶら	639 18.9 21.1	ほしいもの 	
8 水	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 もやしのナムル	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく しいたけ だいこん もやし	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	600 25.4 19.2	ほしいもの 	
9 木	ごはん ぎゅうにゅう	ポークハヤシ こんにゃくサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく こんにゃく だいこん もやし	ごはん ルウ じゃがいも	あぶら	654 19.2 21.0	ほしいもの 	
6ねん1くみ リクエストメニュー											
10 金	ココアパン ジョア	とんこつラーメン チーズとアーモンドのサラダ あおりんごゼリー	ぶたにく なると	ジョア チーズ	にんじん にら	もやし はくさい ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	パン ちゅうかめん	アーモンド ドレッシング あぶら	606 21.1 22.0	ほしいもの 	
13 月	ごはん ぎゅうにゅう	やさしいため はるさめスープ	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ もやし えのきたけ にんにく しょうが たまねぎ	ごはん はるさめ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	576 20.1 20.2	ほしいもの 	
14 火	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのごまあげ しおこんぶあえ みそしる	さんま とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ だいこん	ごはん じゃがいも	ごま	600 16.9 19.3	ほしいもの 	
15 水	コッペパン ぎゅうにゅう	やきそば だいこんサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	キャベツ もやし だいこん きゅうり	パン ちゅうかめん	あぶら	632 22.5 23.3	ほしいもの 	
16 木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー しおもみキャベツ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが キャベツ	ごはん じゃがいも ルウ	あぶら	605 19.6 16.0	ほしいもの 	
17 金	まるパン ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース やさしいスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ もやし しめじ	パン さとう	あぶら	546 24.4 20.7	ほしいもの 	
20 月	ごはん ぎゅうにゅう	もやしのたまごとし とんじる	あぶらあげ とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	603 23.9 19.9	ほしいもの 	
21 火	ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃがに わかめサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	576 20.7 12.7	ほしいもの 	
22 水	ロールパン ぎゅうにゅう	スパゲッティナポリタン グリーンサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ さとう	あぶら	603 22.6 21.5	ほしいもの 	
23 木	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのあまからに チンゲンサイとたまごのスープ	なまあげ ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ ねぎ もやし	ごはん じゃがいも かたくりこ	あぶら	613 24.4 21.0	ほしいもの 	
6ねん2くみ リクエストメニュー											
24 金	きなこあげパン のむヨーグルト	いかくんサラダ ABCスープ シューアイス	きなこ いか ベーコン うずらたまご	ヨーグルト	にんじん	だいこん きゅうり セロリー たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	612 21.7 21.7	ほしいもの 	
27 月	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく もやしのみそしる	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし	ごはん さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら あぶら	591 25.6 17.7	ほしいもの 	
28 火	ごはん ぎゅうにゅう	じゃがいものカレーに はくさいのちゅうかいため	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ はくさい もやし にんにく しょうが	ごはん じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	578 19.6 14.2	ほしいもの 	
※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)	脂肪(g)	
☆今月の地場産野菜☆								平均	602	21.8	19.7
キャベツ(新井町)、さといも・ブロッコリー(内ヶ島町)、ねぎ・はくさい(新島町)								基準	640	24	18~22
給食費の口座振替は2月27日(月)です。 前日までに入金をお願いします。											