



# 2月 こんだてひょう



平成24年度

太田市立南小学校

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)	一口メモ
		血や肉になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をとのえる(緑)		
1 金	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごとはくさいのスープ ごもくきんぴら なつとう	ぎゅうにゅう にくだんご さつまあげ あぶらあげ なつとう	ごはん いりごま ごまあぶら あぶら さとう	にんじん はくさい えのき たけのこ ごぼう ほうれんそう こんにやく	648 26.6 19.6	♡2月3日は節分です。おうち
4 月	ごはん ぎゅうにゅう いなかじる ごぼうサラダ さばのてりに	ぎゅうにゅう さば なまあげ さば あかみそ しろみそ	ごはん ごまドレッシング じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう きゅうり もやし	658 24.0 20.5	で豆をまい て、1年間健 康ですごせる
5 火	<b>6ねん1くみ☆リクエストこんだて♪</b>					ように鬼を追 い払いましょ う!!
6 水	ゆかりごはん ぎゅうにゅう かんとくに すのもの てまきのり	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ さつまあげ わかめ ツナ のり	ごはん さとう じゃがいも	にんじん こんにやく だいこん きゅうり もやし ゆかり	615 25.9 13.2	♡今月の地域野菜は、葱・ほうれん草・白菜です。
7 木	しよくパン ♪ジョア <b>さけのクリームに</b> こまつなサラダ ハニーホイップ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン ツナ	しよくパン さとう シチュールウ あぶら ハニーホイップ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな レモン パセリ しめじ	620 23.6 16.0	♡今月の給食費口座振替日は、2月26日です。
8 金	ごはん ぎゅうにゅう たまごスープ かんこくふうやきにく	ぎゅうにゅう たまご えだまめ ぶたにく	ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら いりごま	にんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ にんにく	640 25.1 17.8	♡赤・黄・みどりの食材がそろった給食
12 火	コッペパン ぎゅうにゅう やきそば <b>ヨーグルトあえ</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	コッペパン あぶら やきそばめん	にんじん キャベツ いら もやし おうとう パナ パイナップル みかん	667 26.0 16.8	は、みなさんが健康で毎日
13 水	しょうゆなめし ぎゅうにゅう なめこじる おさかなサラダ くわいいりつくね	ぎゅうにゅう わかめ とうふ つくだに みそ くわいいりつくね	ごはん じゃがいも あぶら	にんじん だいこん なめこ ねぎ キャベツ きゅうり なのはな	613 23.1 15.7	をすごせるよ うに働いてく れています。
14 木	レーズンくるみパン ぎゅうにゅう ポトフ カラフルサラダ ♪おたのしみ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ミニウイナー	レーズンくるみパン じゃがいも ♪ ドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー とうもろこし きゅうり	645 23.8 29.7	♡今月の給食費口座振替日は、2月26日です。
15 金	むぎごはん ぎゅうにゅう <b>シーフードカレー</b> こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう シーフードミックス	むぎごはん あぶら ドレッシング じゃがいも カレールウ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく こんにやく きゅうり とうもろこし	649 21.3 14.8	♡赤・黄・みどりの食材がそろった給食
18 月	カレーピラフ ぎゅうにゅう ミートボールスープ タンドリーチキン ♪おたのしみ	ぎゅうにゅう ミートボール ♪ タンドリーチキン	カレーピラフ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ しめじ	693 24.4 23.8	は、みなさんが健康で毎日
19 火	デニッシュパン ぎゅうにゅう ちゃんぽんうどん やまぶきあえ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく なると シーフードミックス	デニッシュパン うどん	にんじん もやし ねぎ はくさい しめじ ほうれんそう とうもろこし	677 23.7 30.6	をすごせるよ うに働いてく れています。
20 水	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに ごまあえ	ぎゅうにゅう やきどうふ ぶたにく	ごはん さとう すりごま	にんじん はくさい えのき ねぎ ほうれんそう	614 24.0 18.8	♡赤・黄・みどりの食材がそろった給食
21 木	こめっこパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ ケチャップP アメリカンドッグ キャベツソテー	ぎゅうにゅう ベーコン アメリカンドッグ カットウイナー	こめっこパン じゃがいも あぶら シチュールウ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ とうもろこし	677 25.3 21.5	は、みなさんが健康で毎日
22 金	ひじきごはん ぎゅうにゅう とんじる えびしゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく えび だいず とりにく ひじき みそ とうふ ねぎ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん たけのこ しめじ こんにやく ごぼう だいこん ねぎ	653 25.5 20.7	をすごせるよ うに働いてく れています。
25 月	ごはん ぎゅうにゅう すぶた はるさめサラダ	ぎゅうにゅう にくだんご うずらたまご	ごはん ごまあぶら はるさめ じゃがいも かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ しめじ たけのこ ピーマン きゅうり キャベツ とうもろこし	630 19.7 14.7	♡赤・黄・みどりの食材がそろった給食
26 火	パーカーハウス ぎゅうにゅう ABCスープ <b>やさしいハンバーグ</b> ♪バケツゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン うずらたまご ハンバーグ	パーカーハウス さとう マカロニ じゃがいも ♪	にんじん たまねぎ ピーマン えのき はくさい ほうれんそう	663 27.9 22.7	をすごせるよ うに働いてく れています。
27 水	いかてんどん ぎゅうにゅう やさしいたつぷりみそしる こうみづけ てんどんたれP	ぎゅうにゅう あぶらあげ いかてん あかみそ しろみそ	ごはん じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん だいこん えのき ねぎ キャベツ きゅうり	608 23.6 16.0	♡赤・黄・みどりの食材がそろった給食
28 木	ナン ぎゅうにゅう <b>キーマカレー</b> チーズとアーモンドのサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	ナン カレールウ じゃがいも あぶら アーモンド ドレッシング	たまねぎ にんじん りんご トマト にんにく キャベツ きゅうり	648 29.7 29.4	をすごせるよ うに働いてく れています。

\* 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。\* ごはんはすべて太田でとれたお米を使っています。

