

2月のこんだてひょう(19回) 黒門小学校



日	献立名	牛乳	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	13歳以下(kcal) たんぱく質(g)
1 水	中華混ぜご飯		豚ひき肉	米, 油, さとう	にんじん, こまつな, 干しいたけ, たけのこ	649
	大学芋★	○		さつまいも, 油, さとう, 黒ごま		17.5
	かぶと春雨のスープ		鶏もも肉	はるさめ, でんぶん, ごま油	かぶ, 干しいたけ, こまつな	
2 木	ほたてご飯		油揚げ, ベビーホタテ	米, 油, さとう	にんじん, 干しいたけ, たけのこ	602
	お好み焼き風卵焼き	○	豚ひき肉, 卵, あおのり, かつお削り節 (おかか)	油	キャベツ, 長ねぎ, 紅しょうが	29.6
	みそ汁		豆腐, わかめ (生), みそ		長ねぎ	
3 金	いわしの蒲焼き丼		いわし	米, でんぶん, 米粉, 油, さとう	しょうが	691
	節分汁	○	鶏胸肉小間肉, 大豆, 豆腐, みそ	ごま油, 里芋, こんにやく	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ	29.8
	きなこ豆		いり大豆, きな粉	さとう		
6 月	えだまめご飯			米, もち米	えだまめ	613
	焼きししやも	○	ししやも	油		24.4
	煮浸し		油揚げ		こまつな, はくさい, ぶなしめじ	
	いも煮	○	牛肩小間肉	油, 里芋, こんにやく, さとう	ぶなしめじ, 長ねぎ	
7 火	スパゲッティミートソース★		豚ひき肉	スパゲティ, 油, デミグラスソース, さとう	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, マッシュルーム缶, トマト缶, トマトピューレ	699
	12品目のサラダ	○	大豆, 金時豆	スライスアーモンド, 白ごま, 油, ごま油, さとう	だいこん, ごぼう, にんじん, 赤ピーマン, こまつな, きゅうり, レタス, にんにく	27.7
	ココア豆乳ゼリー		粉寒天, 豆乳	さとう, ビュココア		
8 水	きゃべつメンチサンド★		豚ひき肉, 卵	丸パン, 小麦粉, パン粉, 油	キャベツ, 玉ねぎ	683
	ミネストローネ★	○	ベーコン, 白いんげん	オリーブ油, じゃがいも, シエルマカロニ	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, にんじん, トマト缶, パセリ	29.6
	果物 (いよかん)				いよかん	
9 木	きんぴらごはん			米, 油, 糸こんにやく, さとう	ごぼう, にんじん	618
	たらのベーコン巻き	○	たら, ベーコン	油		27.9
	豚汁★		豚肉, 油揚げ, みそ	じゃがいも, こんにやく	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ	
10 金	魚のうま煮丼		生鮭	米, でんぶん, じゃがいも, 油, さとう	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン	698
	おろしポン酢サラダ	○	わかめ	油, さとう	はくさい, きゅうり, コーン缶, にんじん, だいこん, レモン(果汁, 生)	23.2
	果物 (りんご) ★				りんご	
13 月	ご飯			米		640
	肉じゃが★	○	豚肉	糸こんにやく, じゃがいも, さとう	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	22.3
	きびなごのいそべ揚げ		きびなご, あおのり	油, でんぶん		
	果物 (花みかん)				みかん	

★は6年生のリクエストです。上位に入った料理を2月3月に入れていきます。

・衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダも含めて加熱しています。

・学校行事、食材納入等の都合により献立内容を変更することがあります。

・栄養価の表示は3・4年生のものです。

日	献立名	牛乳	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	13歳以下(kcal) たんぱく質(g)
14 火	ミルクパン				ミルクパン	696
	ポークビーンズ★	○	白いんげん, ベーコン, 豚肉	油, でんぶん	玉ねぎ, にんじん, コーン缶	25.1
	じゃがいもハニーサラダ			じゃがいも, 油, はちみつ	きゅうり, にんじん, キャベツ	
	チョコイチゴ★				カパーリングチョコレート	いちご
15 水	卵チャーハン★	○	卵, 豚ひき肉	米, 油	しょうが, 長ねぎ, グリンピース(冷凍)	715
	海老シューマイ		豚ひき肉, むきえび	ごま油, でんぶん, しゅうまいの皮	しょうが, 玉ねぎ, 干しいたけ	33.9
	コーン中華スープ			油, でんぶん	しょうが, 玉ねぎ, ほうれんそう, 冷凍コーン	
16 木	けんちんうどん		鶏もも肉, 油揚げ	ごま油, こんにやく, 里芋, 冷凍うどん	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ, こまつな	579
	野菜のごまじょうゆ	○		さとう, すりごま	もやし, はくさい, えのきたけ, こまつな	20.6
	大洗のみつ回子風	○	きな粉	白玉粉, 上新粉, さとう, でんぶん		
17 金	わかめご飯★		炊き込みわかめ	米		716
	ジャンボ餃子★	○	豚ひき肉, 鶏ひき肉	ぎょうざの皮, ごま油, でんぶん, 油	にんにく, しょうが, たら, 長ねぎ, キャベツ	24.2
	大根ときゅうりの南蛮漬★			ごま油	だいこん, きゅうり	
20 月	豆乳仕立ての野菜汁	○	豚肉, みそ, 豆乳	こんにやく, さつまいも	ごぼう, だいこん, 長ねぎ, はくさい	
	ご飯			米		629
	タツカンジョン★	○	鶏肉, コチュジャン	でんぶん, 油, さとう	にんにく	24.6
21 火	わかめスープ★		豆腐, わかめ (生)	ごま油	たけのこ, にんじん, 長ねぎ, 干しいたけ	
	もやしのナムル			ごま油	もやし, 長ねぎ, しょうが	
	ジャージャー種★	○	豚ひき肉, みそ	油, むし中華めん, さとう, でんぶん	もやし, たら, しょうが, 長ねぎ, にんじん, 玉ねぎ, 干しいたけ	644
22 水	わかめと卵のスープ	○	卵, わかめ (生)	でんぶん	玉ねぎ	26.9
	果物 (ネーブル)				ネーブル	
	ココアパン★				ココアパン	620
22 水	まめまめピザ風焼き	○	ベーコン, 大豆, ひよこまめ, チーズ	油, じゃがいも	玉ねぎ, トマトピューレ, パセリ	26.8
	ポトフ★		ベーコン, 豚肉	油, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, パセリ	
	フルーツヨーグルト★				パイン缶, みかん缶, 黄桃缶	
24 金	天井	○	いか切り身, 卵	米, さつまいも, 小麦粉, 油, さとう	ピーマン	692
	野菜の甘酢漬			さとう	だいこん, きゅうり, にんじん	26.8
	豆腐のみそ汁★		豆腐, わかめ, みそ		えのきたけ, 長ねぎ	
27 月	ご飯			米		637
	さばのみそ焼き	○	さば, みそ		しょうが, 長ねぎ	27.4
	青菜と白菜のおかかあえ煮		かつお削り節 (おかか)		こまつな, はくさい, にんじん	
28 火	せんべい汁	○	鶏胸肉小間肉	南都せんべい	ごぼう, にんじん, 干しいたけ, 長ねぎ	
	ハヤシライス	○	牛肩小間肉	米, 油, 小麦粉, デミグラスソース	玉ねぎ, にんじん, グリンピース(冷凍)	659
28 火	わかめサラダ★	○	わかめ (生)	さとう, ごま油	もやし, きゅうり, コーン缶	20.8
	果物 (りんご) ★				りんご	