

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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 木	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	584
	大豆と小魚と芋のいり煮		大豆, かえり煮干し	でんぶん, さつまいも, 油, さとう		21.5
	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 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	635
	節分汁 節分献立		鶏むね肉, 大豆, 豆腐, みそ	ごま油, 里芋, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ	27.6
	きなこ豆		いり大豆, きな粉	さとう		
5 月	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	658
	おろしポン酢サラダ		わかめ	油, さとう	はくさい, きゅうり, とうもろこし, にんじん, だいこん, レモン(果汁、生)	22.1
	果物(りんご)				りんご	
6 火	ご飯	○		米		564
	豚肉のしょうが焼き★		豚肉	油	しょうが, 玉ねぎ	23.3
	青菜と白菜の煮浸し		かつお削り節(おかか)		こまつな, はくさい, にんじん	
	じゃがいものみそ汁		油揚げ, わかめ, みそ	じゃがいも	長ねぎ	
7 水	米粉パン 国産米粉パン	○		国産米粉パン		577
	ポークシチュー		豚肉	油, じゃがいも, バター, デミグラスソース, 小麦粉	にんじん, 玉ねぎ, トマトピューレ	18.6
	ジャーマンポテト		ベーコン	油, じゃがいも	玉ねぎ	
	ホワイトゼリー		粉寒天, 乳酸菌飲料		パイン缶	
8 木	きんぴらごはん	○		米, 油, 糸こんにゃく, さとう	ごぼう, にんじん	578
	魚のベーコン巻き		たら, ベーコン	油		27.8
	豚汁★		豚肉, 油揚げ, みそ	じゃがいも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ	
9 金	けんちんうどん 国産小麦粉めん	○	鶏もも肉, 油揚げ	ごま油, こんにゃく, 里芋, 国産小麦うどん	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ, こまつな	557
	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
	大洗のみつ団子風 茨城県の郷土料理		きな粉	白玉粉, 上新粉, さとう, でんぶん		
13 火	ご飯	○		米		546
	さばのみそ焼き		さば, みそ		しょうが, 長ねぎ	26.2
	辛子煮浸し				もやし, こまつな, にんじん	
	のっぺい汁		鶏もも肉	こんにゃく, でんぶん	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ	
14 水	ナン・キーマカレー★	○	鶏ひき肉	ナン, 油, でんぶん	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶	570
	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	25.4
	チョコイチゴ★			チョコレート	いちご	

★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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
15 木	みそラーメン★	○	豚ひき肉, みそ	油, むし中華めん, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, もやし, にら, とうもろこし	637
	青のりポテト★		あおのり	油, じゃがいも		22.1
	果物(りんご)				りんご	
16 金	ゆかりご飯	○		米	ゆかり	540
	焼きししゃも		ししゃも	油		20.9
	煮浸し		油揚げ		こまつな, はくさい, えのきたけ	
	豆乳仕立ての野菜汁		豚肉, 油揚げ, みそ, 豆乳	こんにゃく, さつまいも	ごぼう, だいこん, 長ねぎ, はくさい	
19 月	マーボー丼	○	豚ひき肉, みそ, 豆腐, コチュジャン	米, 油, ごま油, さとう, でんぶん	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, 玉ねぎ, 長ねぎ, こまつな	577
	白菜スープ		鶏むね肉	でんぶん	にんじん, 玉ねぎ, はくさい, 干しいたけ	25.7
	わかめサラダ		わかめ	さとう, ごま油	もやし, きゅうり, とうもろこし	
20 火	ひじきご飯	○	鶏むね肉, ひじき, 大豆, 油揚げ	米, 油, さとう	にんじん	601
	卵焼き		卵, 豚ひき肉	さとう	玉ねぎ	28.7
	豆腐のみそ汁		豆腐, わかめ, みそ		長ねぎ	
	果物(花みかん)				みかん	
21 水	チリビーンズドック	○	豚ひき肉, 金時豆	コッペパン, 油	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, トマトピューレ	541
	きゃべつとコーンのサラダ			さとう, 油	キャベツ, にんじん, とうもろこし, 玉ねぎ	21.2
	クリームスープ		ベーコン, 牛乳	じゃがいも, でんぶん	にんじん, 玉ねぎ, パセリ	
22 木	ご飯	○		米		596
	ほっけの竜田揚げ		ほっけ	でんぶん, 油	しょうが	25.0
	さつま汁		鶏むね肉, 油揚げ, みそ	さつまいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, 長ねぎ	
	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	
26 月	むろぶしごはん 八丈島産の食材を使った献立	○	むろあじ削り節(おかか)	米, さとう, 白ごま		595
	むろあじのつみれ汁		むろあじ, 卵, みそ	でんぶん	しょうが, だいこん, にんじん, 長ねぎ, あしたば	21.3
	明日葉ドーナツ		卵, 牛乳	油, 小麦粉, さとう, 油	あしたば(粉末)	
27 火	菜飯	○	ちりめんじゃこ	米, 油	こまつな	550
	ちくわの二色揚げ		焼き竹輪, 卵, あおのり	油, 小麦粉		24.2
	冬野菜のみそ汁		豆腐, みそ	こんにゃく	かぶ, だいこん, にんじん, はくさい, こまつな	
28 水	はちみつレモントースト	○		厚切り食パン, バター, はちみつ	レモン(果汁、生)	610
	ホタテのクラムチャウダー		ベーコン, ほたてがし, 牛乳	油, じゃがいも, バター, 小麦粉	玉ねぎ, にんじん, パセリ	24.9
	フレンチサラダ 北海道八雲町の「ホタテ」			はちみつ, 油	キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ	
29 木	中華ハヤシライス	○	豚肉	米, 油, さとう, でんぶん, ごま油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 干しいたけ, しめじ, トマト缶	699
	春雨サラダ★			はるさめ, さとう, ごま油	もやし, にんじん, きゅうり	23.1
	アップルパイ★			油, ぎょうざの皮, さとう	りんご	