

# 2月 よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 655kcal  
 目安量 たんぱく質 21.3~32.8g  
 脂質 14.5~21.9g  
 塩分 1.8g未満

※ 献立は都合により変更になることがあります。

※ の印は、「カミカミメニュー」です。

※ スプーンがあると食べやすいです。

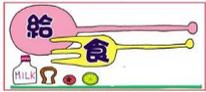
主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

あかのしょくひん	みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
からだをつくるものになる	からだのちょうしをとのえるものになる		エネルギーのもとになる	



栄養価  
 エネルギー (kcal)  
 たんぱく質 (g)  
 脂質 (g)  
 塩分 (g)

日	メニュー	材料	材料	材料	材料	材料	栄養価
1 木	ごはん				ごはん		665
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				27.2
	いわしのうめ	いわし			うめ	さとう	20.9
	くきわかめのきんぴら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん	こんにゃく えだまめ	さとう	2.5
	とんじる	ふたにく		にんじん	ごぼう だいこん	さといも	こめあぶら
せつぶんまめ	とうふ			はくさい ねぎ			
せつぶんまめ	だいず				さとう		
2 金	ソフトパン				パン	マーガリン	611
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				30.3
	ポークビーンズ	ふたにく			にんにく たまねぎ	こめあぶら	27.0
	うずらたまごとやさいのスープ	ベーコン	うずらたまご	にんじん	だいこん えのきたけ		2.8
いよかん				ねぎ			
いよかん				いよかん			
5 月	ごはん				ごはん		572
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				20.3
	チキンカツ(パックソース)	とりにく	だいず			パンこ	こめあぶら
	すきこんぶのいりに	さつまあげ	すきこんぶ	にんじん	こんにゃく もやし	さとう	こめあぶら
はくさいのみそしる	あぶらあげ		にんじん	えだまめ		こめあぶら	
はくさいのみそしる	あぶらあげ		にんじん	はくさい だいこん		こめあぶら	
えのきたけ ねぎ				えのきたけ ねぎ			
6 火	とうにゅうしょくパン(いちごジャム)	だいず	とうにゅう		いちご	パン ジャム	マーガリン
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				583
	ハンバーグケチャップソースがけ	とりにく	だいず	ふたにく	たまねぎ	さとう	ロード
	きのこのガーリックソテー	ベーコン			にんにく たまねぎ		オリーブゆ
きのこのガーリックソテー	ベーコン			しめじ エリンギ			
ABCマカロニスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ だいこん	マカロニ		
ABCマカロニスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ だいこん	マカロニ		
7 水	ごはん				ごはん		653
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				20.8
	ポークカレー	ふたにく	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	こめあぶら
	かいそうサラダ(しそドレッシング)	しろいんげんまめ			しょうが		18.3
かいそうサラダ(しそドレッシング)	海そう			きゅうり キャベツ		2.5	
はちみつレモンゼリー				コーン	はちみつ	ゼリー	
はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ	ゼリー	
8 木	ごはん				ごはん		610
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				24.3
	ぶりのてりやき	ぶり				さとう	こめあぶら
	ぶたバラきんぴら	ふたにく		にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	こめあぶら
ぶたバラきんぴら	ふたにく		にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	こめあぶら	
かきたまじる	なると とうふ	たまご	にんじん	しいたけ えのきたけ	かたくりこ	こめあぶら	
かきたまじる	なると とうふ	たまご	にんじん	しいたけ えのきたけ	かたくりこ	こめあぶら	
9 金	ミルクパン		ぎゅうにゅう			パン	マーガリン
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				576
	ささみレモンフライ(2こ)	とりにく	だいず		たまねぎ レモン	パンこ	こむぎこ
	だいこんサラダ(わふうドレッシング)	ツナ			だいこん きゅうり		こめあぶら
だいこんサラダ(わふうドレッシング)	ツナ			たまねぎ キャベツ		ドレッシング	
ジュリエヌスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ えのきたけ			
ジュリエヌスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ えのきたけ			
12 月	ふりかえきゅうじつ						
	ごはん					ごはん	599
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				27.2
	あじのしおこうじやき	あじ					15.7
	ごもくまめ	とりにく	だいず	にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	こめあぶら
ごもくまめ	とりにく	だいず	にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	こめあぶら	
みそやさいスープ	ふたにく		にんじん	たまねぎ もやし	じゃがいも	こめあぶら	
みそやさいスープ	ふたにく		にんじん	たまねぎ もやし	じゃがいも	こめあぶら	
みそやさいスープ	ふたにく		にんじん	たまねぎ もやし	じゃがいも	こめあぶら	
みそやさいスープ	ふたにく		にんじん	たまねぎ もやし	じゃがいも	こめあぶら	
14 水	ごはん				ごはん		701
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				24.5
	はるまき	ふたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ	はるまきのかわ	あぶら
	はるまき	ふたにく		にんじん	しょうが しいたけ	かたくりこ	ロード
はるまき	ふたにく		にんじん	しょうが しいたけ	かたくりこ	ロード	
名取産こまつなとやしのナムル	にんじん	こまつな		もやし にんにく	さとう	こめあぶら	
名取産こまつなとやしのナムル	にんじん	こまつな		もやし にんにく	さとう	こめあぶら	
とうふのちゅうかに	ふたにく	とうふ	にんじん	しょうが にんにく	ねぎ	さとう	こめあぶら
とうふのちゅうかに	ふたにく	とうふ	にんじん	しょうが にんにく	ねぎ	さとう	こめあぶら
とうふのちゅうかに	ふたにく	とうふ	にんじん	しょうが にんにく	ねぎ	さとう	こめあぶら
とうふのちゅうかに	ふたにく	とうふ	にんじん	しょうが にんにく	ねぎ	さとう	こめあぶら



2月

# よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 655kcal  
 目分量 たんぱく質 21.3~32.8g  
 脂質 14.5~21.9g  
 塩分 1.8g未満

※ 献立は都合により変更になることがあります。

※ の印は、「カミカミメニュー」です。

※ スプーンがあると食べやすいです。

主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん
からだをつくるものになる	からだのちょうしをとのえるものになる	エネルギーのもとになる



栄養価  
 エネルギー (kcal)  
 たんぱく質 (g)  
 脂質 (g)  
 塩分 (g)

日	メニュー	材料	材料	材料	材料	材料	栄養価
	こんだてめい						
15 木	ごはん				ごはん		618
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				23.2
	さばのみそに	さば			さとう		22.4
	だいこんときゅうりのうめあえ			きゅうり だいこん うめ			2.5
	キャベツのみそしる	とうふ あぶらあげ	にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ			
16 金	ソフトパン				パン	マーガリン	626
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				27.3
	やさいコロッケ		にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら こめあぶら	23.5
	チリドックのぐ	ふたにく ひよこまめ	トマト	にんにく たまねぎ	さとう	こめあぶら	2.8
	ココロやさいスープ	とりにく	にんじん	たまねぎ だいこん コーン		こめあぶら	
19 月	ごはん				ごはん		609
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				20.2
	あげぎょうざ(2こ)	ふたにく	にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ	ラード こめあぶら	18.4
	マーボーはるさめ	ふたにく	にんじん あおピーマン	しょうが にんにく ねぎ	はるさめ さとう	こめあぶら こめあぶら	2.2
	わかめスープ	とりにく とうふ	わかめ	にんじん	えのきたけ たまねぎ しいたけ しょうが ねぎ		
20 火	こめこパン				こめこパン		585
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				30.8
	ささかまぼこ	ささかまぼこ					21.5
	名取産こまつな(りれんこん サラダ(マヨネーズ))	とりにく	にんじん こまつな	れんこん キャベツ		こま マヨネーズ	3.6
	ごもくうどん	とりにく なるとうふ あぶらあげ	にんじん	しいたけ たけのこ ねぎ	うどん		
こざかなアーモンド		かたくちいわし		さとう	アーモンド こま		
21 水	ごはん				ごはん		558
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				24.3
	あかうおのうまみやき	あかうお				こめあぶら	14.7
	うのはないり	ふたにく おから さつまあげ	ひじき	にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ	さとう こめあぶら	2.3
	だいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ	にんじん	だいこん ねぎ			
22 木	ごはん				ごはん		603
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				21.3
	メンチカツ(パックソース)	ふたにく だいす		たまねぎ	パンこ こむぎこ コーンスターチ	こめあぶら	19.2
	キャベツときゅうりのしおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん キャベツ きゅうり		こめあぶら こま	2.2
はるさめスープ	ふたにく	にんじん	しいたけ たけのこ もやし しょうが ねぎ	はるさめ			
23 金	てんのうたんじょうび						
26 月	ごはん				ごはん		598
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				21.0
	かつおカツ(パックソース)	かつお		たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ	こめあぶら	18.7
	名取産こまつなのごまあえ		こまつな にんじん	もやし	さとう	こま	2.3
	なめこじる	とうふ あぶらあげ		なめこ だいこん ねぎ			
27 火	こめこパン(チョコだいきりーむ)	だいす			こめこパン チョコクリーム		665
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				31.0
	とりにくのガーリックやき	とりにく		にんにく		こめあぶら	29.0
	こんにゃくサラダ(ちゅうかドレッシング)		わかめ	にんじん	きゅうり こんにゃく	ドレッシング	3.0
	キャロットポタージュ	しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター
28 水	ごはん				ごはん		578
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				26.7
	とりそぼろ	とりにく ひよこまめ	にんじん	しょうが たまねぎ	さとう	こめあぶら	12.1
	もやしとツナのサラダ(わふうドレッシング)	ツナ		もやし キャベツ コーン		ドレッシング	2.3
じゃがいもとしめじのみそしる	とうふ		にんじん	しめじ ねぎ	じゃがいも		
29 木	ごはん				ごはん		579
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				20.6
	エビシュウマイ(2こ)	エビ たら		たまねぎ	パンこ かたくりこ シュウマイのかわ	あぶら	15.2
	チャプチェ	ふたにく	にんじん あおピーマン	にんにく たけのこ	はるさめ	こめあぶら こめあぶら	2.7
ちゅうかわかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ			