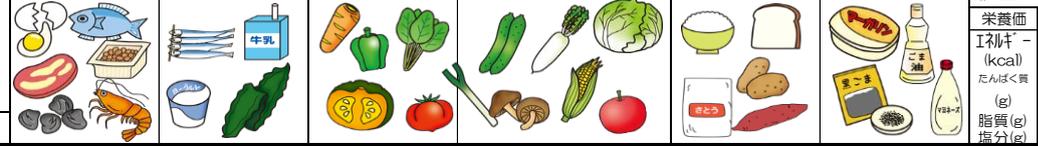


よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 659kcal
 目安量 たんぱく質 21.4~33.0g
 脂質 14.6~22.0g
 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日です。

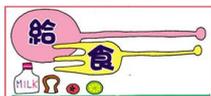
主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)		
あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん
からだをつくるものになる	からだのちょうしをととのえるものになる	エネルギーのもとになる



日	メニュー	材料	栄養価 (kcal)
こんだてめい			
2月	ごはん		597
	ぎゅうにゅう	せつぶんこんだて	24.8
	チキンみそカツ	とりにく だいず	17.7
	すきこんぶのいりに	ささかまぼこ すきこんぶ	2.3
	はくさいのみそしる	あぶらあげ	
3火	げんえんソフトパン		639
	ぎゅうにゅう	だっしふんにゅう	25.8
	ロングウインナー	ウインナー	29.8
	ビーンズサラダ (イタリアンドレッシング)	だいず ツナ ひよこまめ	2.2
	マカロニスープ	ふたにく	
4水	ごはん		611
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	21.8
	かつおカツ(パックソース)	かつお だいず	16.9
	名取産こまつなのごまあえ	こまつな にんじん	2.5
	さつまじる	とりにく とうふ	
5木	ごはん		618
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	25.6
	にくみそどんのぐ	ふたにく ひよこまめ	18.8
	もやしとツナのサラダ(わふうドレッシング)	ツナ	2.5
	なめこじる	とうふ あぶらあげ	
6金	しょくパン (チョコだいちクリーム)	だいず	656
	ぎゅうにゅう	だっしふんにゅう	25.6
	ハンバーグデミグラスソース	とりにく ふたにく だいず ぎゅうにゅう	32.1
	だいこんサラダ (ごまドレッシング)	とりにく	3.1
	ジュリエヌスープ	ベーコン	
9月	ごはん		586
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	27.2
	あじのねぎみそやき	あじ	15.8
	ごもくまめ	とりにく だいず	2.5
	みそやさいスープ	ふたにく	
10火	ごはん		609
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	25.9
	ささかまぼこのいそべあげ	ささかまぼこ あおりの	17.9
	もやしのナムル	にんじん こまつな	2.8
	とうふのちゅうかに	ふたにく とうふ	
11水 けんこくきねんのひ			
12木	ごはん		557
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	24.2
	さばのみそに	さば	14.2
	だいこんとキャベツのうめあえ		2.6
	じゃがいもととうふのみそしる	とうふ	
13金	ココアパン		705
	ぎゅうにゅう	だっしふんにゅう	23.0
	ハートのコロッケ (パックソース)	とりにく	30.4
	パンネとベーコンのトマトソースあえ	ベーコン	2.9
	ポトフ	ウインナー ふたにく	



栄養価
 I 補け
 (kcal)
 たんぱく質
 (g)
 脂質 (g)
 塩分 (g)



2月

よていこんだてひょう 小学校

月平均 エネルギー 659kcal
 目安量 たんぱく質 21.4~33.0g
 脂質 14.6~22.0g
 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日です。



		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とのえるものになる		エネルギーのもとになる			
こんだてめい									
16月	ごはん					ごはん		580	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.9	
	ぎょうざ(2こ)	ふたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ	ラード	15.0	
	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 ごまあぶら	2.3	
	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 ねぎ しょうが				
17火	バターロールパン		だっしふんにゅう			パン	バター	648	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.5	
	チキンナゲット(2こ)	とりにく だいす				パンこ こむぎこ	こめあぶら	28.3	
	スパゲティミートソース	ふたにく ぎゅうにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	さとう スパゲティ こむぎこ	こめあぶら	3.4	
	キャベツとえのきたけの スープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	キャベツ えのきたけ ねぎ				
18水	ごはん					ごはん		655	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.3	
	ポークカレー	ふたにく しろいんげんまめ	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	こめあぶら	18.4	
	かいそうサラダ (しそドレッシング)		かいそう		きゅうり キャベツ コーン			2.4	
	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつゼリー			
19木	ごはん					ごはん		560	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.7	
	とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	さとう かたくりこ	こめあぶら	13.0	
	ひじきのいりに	さつまあげ だいす	ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ	さとう	こめあぶら	2.5	
	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 ねぎ	かたくりこ			
20金	ミルクパン		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			パン	マーガリン	685	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					32.9	
	ポークビーンズ	ふたにく だいす			にんにく たまねぎ		こめあぶら	28.1	
	はるさめスープ	とりにく だいす		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ たけのこ ちやし しょうが ねぎ	はるさめ パンこ		3.1	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
てんのうたんじょうび									
24火	げんえんソフトパン (いちごジャム)		だっしふんにゅう		いちご	パン ジャム	マーガリン	642	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					21.6	
	トマトオムレツ	たまご だいす とりにく		トマト	たまねぎ		あぶら こめあぶら	25.2	
	キャベツサラダ (かんきつドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり			2.4	
	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 パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら		
25水	ごはん					ごはん		579	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					22.4	
	いわしのうめに	いわし			うめ	みずあめ		14.6	
	きりぼしだいこんのいりに	ささかまほこ	にんじん きぬさや	にんじん	きりぼしだいこん こんにゃく	さとう	こめあぶら	2.4	
	みそけんちんじる	あぶらあげ とうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ		ごまあぶら		
26木	ごはん					ごはん		650	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.3	
	キャベツメンチカツ(パックソース)	ふたにく とりにく			キャベツ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	22.1	
	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 ごまあぶら ごま	2.6	
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					
27金	チーズパン		チーズ だっしふんにゅう			パン	マーガリン	627	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					27.0	
	にくだんご(2こ)	とりにく だいす			たまねぎ	パンこ	ラード	26.8	
	きのこのガーリックソテー	ベーコン		パセリ	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ		こめあぶら	3.4	
	ABCマカロニスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん	マカロニ			