

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。

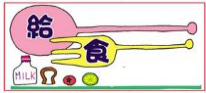
主な材料 (太字は「名取産」を使用予定です)

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	せつぶんこんだて	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	こめあぶら ごまあぶら	2.5
	とんじる	ぶたにく とうふ		にんじん	ごぼう だいこん はくさい ねぎ	さといも	こめあぶら	
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	ぶたにく だいず			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 チンゲンサイ	だいこん えのきたけ ねぎ		2.8	
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	16.3	
	すきこんぶのいり	さつまあげ	すきこんぶ	にんじん	こんにゃく もやし えだまめ	さとう	こめあぶら ごま	2.3
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 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	583
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				24.4	
	ハンバーグケチャップソースがけ	とりにく だいず ぶたにく			たまねぎ	さとう	ラード	23.7
	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		オリーブゆ	3.2
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			
7 水	ごはん				ごはん		653	
	ぎゅうにゅう	ごはんのせて たべよう	ぎゅうにゅう				20.8	
	ポークカレー	ぶたにく 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	18.3
	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 コーン		2.5	
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	19.8	
	ぶたバラきんぴら	ぶたにく	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	2.4	
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			
9 金	ミルクパン		ぎゅうにゅう			パン	マーガリン	576
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				23.7	
	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	こめあぶら	25.6
	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		ドレッシング	3.1
ジュリエヌスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ				
12月	ふりかえきゅうじつ							
13 火	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				こめあぶら	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 えだまめ	さとう	こめあぶら	2.4	
みそやさいスープ	ぶたにく	にんじん	たまねぎ もやし コーン メンマ ねぎ	じゃがいも	ごまあぶら ごま			
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	ぶたにく	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	はるまきのかわ かたくりこ はるさめ こむぎこ	あぶら ラード こめあぶら	26.9	
	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	ごまあぶら ごま	2.6	
とうふのちゅうかに	ぶたにく とうふ	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら			



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。



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

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		ぎいろのしょくひん		栄養価
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								
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 いれんこん 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 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 チンゲンサイ	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
	エビシューマイ(2こ)	エビ たら			たまねぎ	パンこ かたくりこ シューマイのかわ	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			