



2月 学校給食予定こんだて表



日 曜	こんだて	おもな食品とそのはたらき				栄養面	
		赤(あか) ち・にく・ほねになる食品	黄(き) ねつやはたらくちからになる食品	緑(みどり) からだのちょうしをととのえる食品	その他(調味料など)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 木	なめたけあえ 	ごはん	こめ				
	なまあげと ぶたにくのみそ 	なまあげとぶたにくのみそに	ぶたにく みそ	あぶら こんにやく さとう	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん ながねぎ	昆布かつおだし 酒 しょうゆ	595 27.1
2 金	きなこだいず 	ごはん	こめ				
	いわしのかばやきどん 	①いわしのかばやきどん とんじる	いわし ぶたにく みそ	かたくりこ あぶら さとう あぶら こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな	しょうゆ みりん かつおだし	658 27.7
5 月	ピーンスラダ 	ごはん	こめ				
	ココアあげパン 	ココアあげパン	ココアあげパン	スキムミルク	パン あぶら さとう	ココア	614 23.0
★ 6-2 児童が考えたこんだて ☆ ~ 6年生が家庭科の授業で栄養バランスのよい1食分のこんだてを考えました! ~							
6 火	もやしとにらのナムル 	ごはん	こめ				
	ぶたにくのしょうがやき 	さいたまけんさん ぶたにくのしょうがやき もやしとにらのナムル みそしる ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	あぶら さとう ごまあぶら さとう こんにやく	たまねぎ しょうが にら もやし にんにく だいこん はくさい にんじん	しょうゆ みりん しょうゆ 酢 塩 かつおだし	582 25.5
7 水	キャベツのごまみそあえ 	★のっぺいうどん	うどん				
	ちくわの さやまちゃあけ 	ちくわのさやまちゃあけ キャベツのごまみそあえ ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ わかめ ちくわ たまご みそ	あぶら かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん だいこん ほしいいたけ ながねぎ	酒 みりん しょうゆ かつおだし 塩 煎茶 抹茶 塩 しょうゆ みりん かつおだし	622 25.1
8 木	からしあえ 	ごはん	こめ				
	さいのくになっとう 	さいのくになっとう にくじゃが からしあえ ぎゅうにゅう	なっとう ぶたにく からしあえ ぎゅうにゅう	じゃがいも しらたき あぶら さとう さつまいも さとう こめこ	たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 塩 しょうゆ しょうゆ からし粉 塩	621 25.6
9 金	きびなごのサクサクあげ 	◆あさりとだいこんの たきこみごはん きびなごのサクサクあげ さつまじる ぎゅうにゅう	あさり あぶらあげ きびなご みそ とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ あぶら かたくりこ さとう こんにやく さつまいも	だいこん にんじん	酒 しょうゆ 塩 みりん しょうゆ みりん コーンフラワー 塩 ベーキングパウダー かつおだし 酒	575 23.6
	★ 6-3 児童が考えたこんだて ☆ ~ 6年生が家庭科の授業で栄養バランスのよい1食分のこんだてを考えました! ~						
13 火	しおこんぶあえ 	ごはん	こめ				
	さばのみそに 	さばのみそに しおこんぶあえ かきたまじる ぎゅうにゅう	さば みそ しおこんぶ たまご とうふ わかめ ぎゅうにゅう	さとう かたくりこ こまあぶら ごま かたくりこ	はくさい キャベツ にんじん	塩 塩 かつおだし 塩 酒 しょうゆ	605 23.9
14 水	くわわかめとコーンのサラダ 	ごはん	こめ				
	とうふのチゲふう 	くわわかめとコーンのサラダ ①チョコプリン ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく あさり くわわかめ チョコプリン ぎゅうにゅう	こめ こまあぶら さとう ごま さとう こまあぶら さとう こめこ	はくさい もやし しめじ えのきだけ ながねぎ キムチ にら にんにく しょうが	しょうゆ 酒 しょうゆ 酢 カカオマス ココア	595 26.1

日曜	こんだて	おもな食品とそのはたらき				栄養価	
		赤(あか) ち・にく・ほねになる食品	黄(き) ねつやはたらくらからなる食品	緑(みどり) からだのちょうしをととのえる食品	その他(調味料など)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
15	木 ごもくあつやきたまご きよみオレンジ わかめごはん ごじる	わかめごはん ごもくあつやきたまご ごじる きよみオレンジ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ しいたけ にんじん だいこん ながねぎ こまつな きよみオレンジ	酒 かつおだし しょうゆ みりん 酢 塩 かつおだし しょうゆ	603	23.9
16	金 ガーリックポテト さわやかサラダ しばわなポリタン しばわなポリタン	さきたまロール しばわなポリタン ガーリックポテト さわやかサラダ ぎゅうにゅう	ベーコン ハム パン スパゲッティ バター あぶら じゃがいも あぶら あぶら さとう ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム トマト あおピーマン カーリックパウダー なつみかん キャベツ きゅうり	塩 白ワイン バジル 塩 こしょう クチャップ カーリックパウダー 酢 塩	604	19.6
★ 6-1 児童が考えたこんだて ☆ ~ 6年生が家庭科の授業で栄養バランスのよい食分のこんだてを考えました! ~							
19	月 ゆかりあえ ごはん てりやきハンバーグ やさいスープ	ごはん てりやきハンバーグ やさいスープ ぎゅうにゅう	こめ とりにく ぶたにく ベーコン あぶら じゃがいも バター ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ だいこん キャベツ きゅうり	塩 酒 しょうゆ 酢 みりん ウスターソース チンタン 塩 こしょう スーフストック 塩 きゅうり	630	22.6
20	火 のりずあえ ちゃめし おでん のりずあえ ※2-2・4-3 豆乳プリンタルト ぎゅうにゅう	のりずあえ おでん のりずあえ ぎゅうにゅう	こめ とりにく こんぶ さつまあげ ちくわ うずらたまご のり とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく さとう こまつな キャベツ もやし こめこ さとう あぶら	しょうゆ 昆布かつおだし 酒 みりん 塩 しょうゆ 酢 しょうゆ	618	24.9
21	水 だいこんのちゅうかサラダ ごまどうにゅう タンタンめん まつばいも	ごまどうにゅう タンタンめん ごまどうにゅう まつばいも ◆だいこんのちゅうかサラダ ぎゅうにゅう	だいず ぶたにく みそ ごま さつまいも あぶら はちみつ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たけのこ ながねぎ ほししいたけ チンゲンサイ さとう ごまあぶら はちみつ さとう ごまあぶら	豆板醤 甜面醤 ポークガラスープ 塩 しょうゆ ラー油 しょうゆ みりん しょうゆ 酢	615	26.0
22	木 ごまつなサラダ ナン キーマカレー	ごまつなサラダ ナン キーマカレー ◆ごまつなサラダ ぎゅうにゅう	ナン キーマカレー ◆ごまつなサラダ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご トマト こまつな きゅうり もやし ホールコーン にんじん	カレー粉 ウスターソース チンタン クロフ粉 カレー粉 塩 こしょう 塩 しょうゆ 酢	598	29.2
26	月 あじフライ どりごぼうごはん せんべいじる	あじフライ どりごぼうごはん せんべいじる ★せんべいじる ぎゅうにゅう	とりにく あぶら こむぎこ パンこ かたくりこ とりにく せんべい しらたき ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう にんじん ごぼう しめじ ごぼう にんじん キャベツ ながねぎ	しょうゆ 塩 中濃ソース ウスターソース しお こしょう かつおだし しょうゆ 酒 塩	692	32.6
27	火 はるさめサラダ ごはん しおマーボーどうふ	はるさめサラダ ごはん しおマーボーどうふ はるさめサラダ ※4-1・4-3 生乳ヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ ハム ヨーグルト ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ きゅうり もやし キャベツ にんじん	豆板醤 チンタン みりん 酒 塩 こしょう しょうゆ 酢 塩	576	24.9
28	水 ひじきのマリネ ツイストパン じゃがいもと まめのクリームに	ひじきのマリネ ツイストパン じゃがいもと まめのクリームに ひじきのマリネ ぎゅうにゅう	ベーコン とりにく ひよこまめ しほはなまめ チーズ きゅうにゅう ひじき ハム ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう あぶら たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ グリーンピース だいこん きゅうり	チンタン 塩 こしょう ローリエ コンソメ しょうゆ 酒 みりん	625	23.0
29	木 わかさぎフリッター なめし わかさぎフリッター ★よしのじる ぎゅうにゅう	わかさぎフリッター なめし わかさぎフリッター ★よしのじる ぎゅうにゅう	こめ わかさぎ あおさ とらふ わかめ かたくりこ ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら こまつな こめ こむぎこ てんぷん こめこ にんじん だいこん たまねぎ	塩 酒 塩 オキアミ かつおだし しょうゆ	618	19.1
					栄養量平均	613	24.9
					栄養摂取基準	650	26.8

★印 郷土料理(7日:新潟県 26日:青森県 29日:奈良県)

◆印 旬の食材を使った献立

◎印 行事食 献立(2日:節分 14日:バレンタインデー)

※予定献立につき、変更になる場合もあります。栄養価・栄養摂取基準は中学年の値です。