



# 2月のこんだてひょう



今日のもくひょう： <b>楽しく食べる工夫をしよう</b>		ざいりょう					栄養価	備考
にち 日 曜	こんだてめい	黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)	エネルギー (kcal)	
		熱(ねつ)や力(ちから)になる		血(ち)や肉(にく)、骨(ほね)になる		体(からだ)の調子(ちようし)を整(ととの)える	たんぱく質 (g)	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	脂質(g)	
1 火	ごはん ぎゅうにゅう さばのぎんがみき はりはりづけ <b>ぐたくさんじる</b>	ごはん さとう		さばのぎんがみやき ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	キャベツ ごぼう しょうが ねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう たまねぎ はくさい にんじん	603 27.4 15.9	
2 水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしおからあげ ミルクおから <b>乳</b> もちもちごまみそしる	ごはん さとう でんぷん もち	ごまあぶら こめあぶら ごま	とりにく ぶたにく おから あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんにく たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ しめじ にんじん	716 31.3 23.0	南部中3年リクエスト献立 (給食なし) 窪5年
3 木	こめこパン <b>乳</b> ぎゅうにゅう ふくまめ いわしかりかりフライ にんじんしりしり ビーンズスープ	こめこパン こめこ	こめあぶら ごまあぶら ごま とうにゅうバター	いわしかりかりフライ とりにく とうにゅう しろいんげんまめ だいず	ぎゅうにゅう	もやし たまねぎ えだまめ にんじん	697 31.9 26.4	節分献立
4 金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく(と)だいずのみそがらめ <b>種</b> さんしよくやさいのなっとうあえ たまごスープ <b>卵</b>	ごはん さとう でんぷん	こめあぶら かシューナッツ	ぶたにく だいず みそ なっとう とうふ たまご	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし しょうが たまねぎ コーン しめじ にんじん	697 30.2 23.4	西の杜学園6年リクエスト献立 (西の杜前期:ガトーショコラ) (給食なし)朝日丘5・6年
7 月	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのあまだれがけ こまつなとしめじのおひたし とりごぼうじる	ごはん		にくだんご とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	もやし しめじ たまねぎ えのきたけ ごぼう ねぎ にんじん こまつな	587 26.2 16.9	(給食なし) 比美乃江・宮田・上庄
8 火	ごはん ぎゅうにゅう カレーコロッケ さんしよくひたし ぶたじる	ごはん カレーコロッケ さといも	こめあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	もやし しょうが ごぼう だいこん ねぎ にんじん こまつな	617 22.5 17.9	宮田小6年リクエスト献立 (宮田小:ガトーショコラ)
9 水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのキムチいため こまつなのアーモンドあえ <b>種</b> ほそめんじる	ごはん さとう ひみょうどん	こめあぶら アーモンド	ぶたにく あかみそ とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ しめじ はくさいキムチ キャベツ えのきたけ ねぎ ほしいたけ <b>にんじん こまつな</b>	585 25.9 14.2	十二町小6年リクエスト献立 (十二町小:ブルーベリータルト)
10 木	バターコッパ <b>乳</b> ごはん ワインゼリー チキンシュニツェル(チキンカツ) パスタサラダ まめとベーコンのスープ	パン マカロニ ゼリー	こめあぶら マネー・スズメバネ オリーブオイル	チキンシュニツェル ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	きゅうり たまねぎ レモン セロリ にんにく キャベツ <b>にんじん</b> きピーマン あかピーマン	611 23.3 23.4	世界味めぐり献立 (オーストラリア)
14 月	むぎごはん ぎゅうにゅう げんきコロッケ <b>乳</b> きゅうりともやしのごまひたし ひみつこカレー	むぎごはん げんきコロッケ じゃがいも	こめあぶら ごま ぎゅうし	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう にぼしこ	もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ りんご グリーンピース トマト <b>にんじん</b>	703 20.4 18.8	ひみの日献立 上庄小6年リクエスト献立 (上庄小:ブルーベリータルト)
15 火	ごはん ぎゅうにゅう ふくらぎのしおこうじやき ごまずあえ ごもくみそしる	ごはん さとう さといも	ごま	ふくらぎ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	キャベツ もやし ねぎ たまねぎ ほしいたけ にんじん	622 27.7 20.1	
16 水	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ ポテトサラダ なめこじる	ごはん さとう じゃがいも	ごま マネー・スズメバネ	ハンバーグ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	だいこん きゅうり ねぎ キャベツ コーン なめこ ごぼう にんじん	654 24.5 20.8	朝日丘小6年リクエスト献立 (朝日丘小:ガトーショコラ)
17 木	コッパ <b>乳</b> ぎゅうにゅう チキンなんばん アスパラとベーコンのソテー オリーブ・スズメバネ フルーツポンチ	パン でんぷん さとう ゼリー ナタデココ	こめあぶら オリーブ・スズメバネ ドレッシング	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ねぎ アスパラガス キャベツ コーン もも りんご パイン みかん パナナ	730 28.1 24.4	比美乃江小6年リクエスト献立 (比美乃江小:ガトーショコラ)
18 金	ごはん ぎゅうにゅう やさしいシューマイ やさいのこんぶづけ マーボーどうふ	ごはん さとう でんぷん	こめあぶら	やさしいシューマイ ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう こんぶ	キャベツ もやし しょうが にんにく たけのこ ねぎ なら ほしいたけ <b>にんじん</b>	613 24.1 18.6	(給食なし) 朝日丘5・6年
21 月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのピリからいため キャベツとコーンのひたし ワンタンスープ	ごはん ワンタン さとう でんぷん じゃがいも	ごま こめあぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり コーン メンマ <b>にんじん</b> チンゲンサイ	589 24.2 15.5	北部中3年リクエスト献立 (給食なし) 上庄5・6年
22 火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき こまつなのきりぼしあえ さといものみそしる	ごはん さとう さといも	ごまあぶら	とりにく みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ だいこん ねぎ きりぼしだいこん しめじ にんじん こまつな	588 31.4 15.3	西の杜学園9年リクエスト献立
24 木	コッパ <b>乳</b> ぎゅうにゅう ハンバーグのケチャップソースかけ ヨーグルトあえ <b>乳</b> ミネストローネ	パン ナタデココ さんおんとう マカロニ	オリーブ・オイル	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パイン りんご たまねぎ もも セロリ トマト パセリ にんにく <b>にんじん</b>	653 24.6 24.0	海峰小6年リクエスト献立 (海峰小:レモンマフィン)
25 金	わかめごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご <b>卵</b> じゃがいものきんぴら みそけんちんじる	ごはん さとう じゃがいも さといも	ごまあぶら ごま	あつやきたまご ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	グリーンピース だいこん ごぼう ねぎ にんじん	627 24.0 18.0	
28 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークメンチカツ やさいのしょうがじょうゆあえ チキンカレー	むぎごはん さとう じゃがいも	とうにゅうバター こめあぶら	メンチカツ とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	キャベツ にんにく しょうが りんご もやし たまねぎ トマト グリーンピース <b>にんじん</b>	786 25.0 27.0	窪小6年リクエスト献立 (窪小:レモンマフィン)

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。 ※都合により献立が変更になることがあります。

※リクエスト献立の日は、リクエスト採用校のみデザートがつけます。デザートの内容については備考欄の該当校を参照ください。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

<b>卵</b> ・卵 (魚卵を除く)	<b>乳</b> ・乳・乳製品	<b>甲</b> ・甲殻類(エビ・カニ)	<b>種</b> ・ごま、栗を除く種実類
---------------------	-----------------	----------------------	----------------------