



2月のこんだてひょう



今月のもくひょう：たのしく食べる工夫をしよう

にち 曜	こんだてめい	ざいりょう					栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	備考		
		黄(き)		赤(あか)	緑(みどり)					
		熱(ねつ)や力(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	無機質	ビタミン				
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン						
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 ぐだくさんじる	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 きりばしたいこん 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 ミルクおから乳 もちもちごまみそしる	ごはん さとう	ごまあぶら でんぶん おから ごま	とりにく ぶたにく おめあぶら 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	こめこパン乳 ぎゅうにゅう いわしかりカリフライ にんじんしりしり ふくまめ 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 ごめあぶら ごま ごめあぶら ごま	いわしかりカリフライ とりにく とうにゅう しろいんげんまめ だいす	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 ぶたにくだいすのそがらめ種 さんしょくやさいのなつとうあえ たまごスープ卵	ごはん さとう でんぶん	こめあぶら カシューナッツ	ぶたにく だいす みそ なつとう 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 えのきだけ 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 さんしょくひたし 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 こまつなアーモンドあえ種 ほそめんじる	ごはん さとう ひみうどん	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 えのきだけ ねぎ ほししいたけ にんじん こまつな	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	パーコッパン乳 ごはん パスタサラダ ワインゼリー	チキンシュニツツェル(チキンカツ) パン マカロニ ゼリー	こめあぶら マカロニ ゼリー	チキンシュニツツェル 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 にんじん きーピーマン 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 げんきコロッケ乳 きゅうりともやしのごまひたし ひみっこカレー	むぎごはん げんきコロッケ じやがいも	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 グリンピース トマト にんじん	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 じやがいも	ごま マカロニ ゼリー	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	コッペパン乳 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 ^{外タルリースフードレッシング} フルーツポンチ	パン でんぶん さとう ゼリー ナタデココ	こめあぶら タルタルソース 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 バナナ	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 やさいのշւմայ やさいのこんぶづけ マーボーどうふ	ごはん さとう でんぶん	こめあぶら	やさいշւմայ 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 にら ほししいたけ にんじん	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 でんぶん じやがいも	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 にんじん 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 きりぼしあいこん 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	コッペパン乳 ぎゅうにゅう ハンバーグのケチャップソースかけ ヨーグルトあえ乳 ミネストローネ	パン ナタデココ さんおんとう マカロニ	オーブン	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 にんじん	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 あつやきたまご卵 じやがいものきんぴら みそけんちんじる	ごはん さとう じやがいも 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 じやがいも	とうにゅう 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 グリンピース にんじん	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きます。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。

卵・卵(魚卵を除く) 乳・乳・乳製品 甲・甲殻類(エビ・カニ) 種・ごま、粟を除く種実類