



2月のこんだてひょう



今月のもくひょう: 楽しく食べる工夫をしよう										
にち 日 曜	こんだてめい		ざいりょう					栄養価	備考	
			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(ちょうし)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)		
2月	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ ひじきサラダ ピリからにくじゃが	ごはん こむぎこ さとう こんにやく じゃがいも でんぶん	こめあぶら	ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく たまねぎ えだまめ にんじん	642 24.5 18.1	宮田小6年リクエスト献立 ＜給食なし＞ 比美乃江・上庄・海峰	
3火	わかめごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめに ほうれんそうとしめじのひたし おによけしる	ごはん こんにやく さといも	ごまあぶら	いわしのうめに ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう わかめ	もやし しめじ だいこん れんこん ほうれんそう にんじん ねぎ	564 24.5 17.4	節分献立	
4水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ こまつなのなっとうあえ たんたんはるさめスープ	ごはん でんぶん はるさめ	こめあぶら ごま	とりにく なっとう ぶたにく みそ だいずミート	ぎゅうにゅう	しょうが もやし こまつな にんじん にんにく ねぎ はくさい ほししいたけ	621 28.2 19.1	比美乃江小6年リクエスト献立 ＜給食なし＞ 窪 5 年	
5木	こめこパン ^乳 ぎゅうにゅう	コーングラタン フルーツヨーグルトあえ ^{乳種} ミネストローネ	こめこパン じゃがいも マカロニ コーングラタン		ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パイナップル おうとう バナナ ナタデココ にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマト	619 17.6 21.2	上庄小6年リクエスト献立	
6金	ごはん ぎゅうにゅう ミニたいやき	がんものふくめに かわりづけ けんちんじる	ごはん さとう さつまいも ミニたいやき	ごまあぶら	がんもどき とうふ	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん だいこんづけ しょうが ねぎ だいこん ごぼう しめじ	648 23.4 18.7	＜給食なし＞ 朝日丘 5・6 年	
9月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのピリからいため さんしょくひたし ワンタンスープ	ごはん さとう でんぶん ワンタン	こめあぶら ごま	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく もやし れんこん たまねぎ たけのこ ほししいたけ こまつな にんじん チンゲンサイ ねぎ	568 23.9 18.1	窪小6年リクエスト献立 ＜給食なし＞ 宮田	
10火	ごはん ぎゅうにゅう	いかのかりんあげ ゆかりあえ すきやきふうに	ごはん さとう でんぶん ふ こんにやく	こめあぶら	いか ぶたにく ぎゅうにुक とうふ	ぎゅうにゅう	もやし キャベツ きゅうり しそ はくさい えのきたけ ねぎ にんじん	608 29.7 18.4		
11水	建国記念の日									
12木	こめこパン ^乳 ぎゅうにゅう	とりにくのマスタードやき ジャーマンポテト くきわかめとたまごのスープ ^卵	こめこパン さとう じゃがいも でんぶん	オリーブオイル	とりにく ベーコン とうふ たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	たまねぎ えのきたけ パセリ にんじん	555 29.8 20.6	北部中3年リクエスト献立	
13金	ごはん ぎゅうにゅう ヨーグルト ^乳	げんきコロッケ ^乳 こまつなのきりぼしあえ あつあげのみそしる	ごはん げんきコロッケ じゃがいも	こめあぶら ごま	あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	キャベツ きりぼしだいこん だいこん しめじ ねぎ こまつな にんじん	650 21.7 19.7	ひみの日献立	
16月	ごはん ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ アーモンドあえ ^種 なめこ汁	ごはん さんおんとう	アーモンド	ハンバーグ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	だいこん もやし こまつな にんじん なめこ ねぎ	584 24.4 19.0	十二町小6年リクエスト献立 ＜給食なし＞ 窪	
17火	むぎごはん ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくフライ いとかんでんサラダ チキンカレー	むぎごはん さとう かぼちゃひきにくフライ じゃがいも	こめあぶら ごま ぎゅうし	とりにく	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし しょうが にんにく にんじん トマト たまねぎ りんご	725 21.9 22.2	南部中3年リクエスト献立	
18水	ごはん ぎゅうにゅう せとか	さけのしおこうじやき くきわかめのきんぴら ぐだくさんじる	ごはん さとう こんにやく さといも	こめあぶら	さけ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	ごぼう だいこん ねぎ グリーンピース にんじん しめじ せとか	610 32.0 16.1		
19木	あげパン ^乳 ぎゅうにゅう	ウインナー だいこんサラダ ABCスープ	コッペパン グラニューど じゃがいも マカロニ	こめあぶら ごま	きなこ ウインナー	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	だいこん たまねぎ マッシュルーム にんじん ブロッコリー きパプリカ	668 24.3 34.6		
20金	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ さんしょくナムル たまごスープ ^卵	ごはん さとう こんにやく でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにく とうふ あかみそ たまご だいずミート	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく こまつな にんじん もやし たまねぎ はくさいキムチ えのきたけ	611 26.6 21.0	朝日丘小6年リクエスト献立	
23月	天皇誕生日									
24火	ごはん ぎゅうにゅう	ササミカツ はるさめサラダ ぶたじる	ごはん はるさめ さとう さつまいも こんにやく	こめあぶら ごまあぶら	ササミカツ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	きゅうり コーン もやし だいこん しょうが ねぎ にんじん	622 25.1 18.8	西の杜9年リクエスト献立	
25水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに キャベツとわかめのあまずあえ とりごぼうじる	ごはん さとう	ごま	さばのみそに とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ きゅうり ねぎ ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ	581 25.6 17.2	海峰小6年リクエスト献立	
26木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう ブラック&ホワイト	たれつきにくだんご ごまごまサラダ フルーツポンチ ^種	コッペパン ゼリー さとう ブラック&ホワイト	ごま	たれつきにくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん パイナップル おうとう パナナ ブロッコリー ナタデココ みかん もやし	650 20.5 21.0		
27金	むぎごはん ぎゅうにゅう メープルマフィン	たまごのベーコンまき ^{卵乳} かいそうサラダ ポークカレー	むぎごはん さとう じゃがいも	こめあぶら ぎゅうし	たまごのベーコンまき ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	きゅうり にんじん キャベツ しょうが にんにく たまねぎ グリンピース りんご トマト コーン	750 24.2 26.3	西の杜6年リクエスト献立 (メープルマフィン)	

※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。

※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。

^{たまご} ^卵 (魚卵を除く)	^{にゅう} ^乳 ・乳製品	^{こうかくるい} ^甲 ・甲殻類(エビ・カニ)	^{くり} ^種 ・ごま、栗を除く種実類
-------------------------------------	----------------------------------	--	--