



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 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				
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 ピリからにくじやが	ごはん こむぎこ さとう こんにゃく じゃがいも でんぶん	ごまあぶら	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 (バナナスティックケーキ) ＜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 こんにゃく さといも	ごまあぶら	いわしのうめに ぶたにく だいす 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 こまつなのがなつとうあえ たんたんはるさめスープ	ごはん でんぶん はるさめ	ごまあぶら ごま	とりにく なつとう ぶたにく みそ だいすミート	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 (いちごクレープ) ＜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		ワインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パインアップル 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 (ガトーショコラ)		
6 金	ごはん ぎゅうにゅう がんものふくめに かわりづけ ミニたいやき	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	ごまあぶら 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 こんにゃく	ごまあぶら	いか ぶたにく ぎゅうにく 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豆やき ジャー・マンポテト 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 げんきコロッケ ^乳 こまつなのがりぼしあえ ヨーグルト ^乳 あつあげのみそしる	ごはん げんきコロッケ じゃがいも	ごまあぶら 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 (豆乳プリンタルト) ＜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 いとかんてんサラダ 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	ごまあぶら 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 さけのしおこうじやき くきわかめのきんぴら せとか	ごはん さとう こんにゃく さといも	ごまあぶら	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 グリンピース にんじん しめじ せとか	610 32.0 16.1			
19 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう ウインナー だいこんサラダ ブルーベリージャム ^乳 ABCスープ	コッペパン じゃがいも マカロニ ブルーベリージャム	コッペパン ^卵 ごま	ウインナー	ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ マッシュルーム にんじん プロッコリー きパプリカ	627 21.7 31.8			
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 こんにゃく でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら	ぎゅうにく とうふ あかみそ たまご だいすミート	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 こんにゃく	ごまあぶら 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すあえ 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	あげパン ^乳 ぎゅうにゅう 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 グラニューとう さとう ゼリー	ごまあぶら ごま	きなこ たれつきにくだんご	ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう	にんじん パイナップル おうとう バナナ ブロッコリー ナタデココ みかん もやし	679 22.6 23.3			
27 金	むぎごはん ぎゅうにゅう 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	ごまあぶら 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	673 22.9 23.9	西の杜6年リクエスト献立		

※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。

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

※ 自校のリクエスト献立には、デザートがつきます。

・いちごクレープ…エネルギー: 92 kcal、たんぱく質: 0.6g、脂質: 4.7g

・バナナスティックケーキ…エネルギー: 87 kcal、たんぱく質: 1.1g、脂質: 3.3g

・豆乳プリンタルト…エネルギー: 102 kcal、たんぱく質: 0.8g、脂質: 6.1g

・ガトーショコラ…エネルギー: 97 kcal、たんぱく質: 1.1g、脂質: 4.2g