



2月のこんだてひょう



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 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(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		
				炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1 月	こめこパン ^乳 ぎゅうにゅう	チーズポテトエッグ ^卵 ドレッシングサラダ チリコンカン	こめこパン	こめあぶら	チーズポテトエッグ	ぎゅうにゅう	キャベツ コーン	598	<給食なし> 十二町	
			さとう		ミックスビーンズ		たまねぎ にんにく	23.0		
					ぶたにく		にんじん トマト	23.3		
2 火	ごはん ぎゅうにゅう せつぶんまめ	いわしのうめに やさいのアーモンドあえ ^種 しちふくかきたまじる ^卵	ごはん さとう	アーモンド	いわしのうめに	ぎゅうにゅう	キャベツ だいこん	616	節分献立	
			さといも		とりにく たまご		ごぼう ねぎ	27.6		
			でんぷん		せつぶんまめ		こまつな にんじん	17.0		
3 水	ごはん ぎゅうにゅう	さつまいもとあつあげのごまみそがらめ かわりづけ とりごぼうじる	ごはん さとう	こめあぶら	あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり ねぎ ごぼう	652		
			さつまいも	ごま	とりにく		たくあん しょうが にんじん	23.8		
			じゃがいも				たまねぎ えのきたけ	18.9		
4 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくフライ マカロニサラダ コンソメスープ	パン	マカロニ	ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくフライ	673	朝日丘小6年リクエスト献立 (朝日丘小:ガトーショコラ)	
			じゃがいも				キャベツ たまねぎ にんじん	21.1		
							コーン マッシュルーム ブロッコリー	24.9		
5 金	ごはん ぎゅうにゅう	たまごのベーコンまき ^卵 はるさめのあえもの キムチいりぶたじる	ごはん はるさめ	ごまあぶら	たまごのベーコンまき	ぎゅうにゅう	もやし コーン しょうが	624	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)	
			さとう	こめあぶら	ぶたにく	わかめ	にんにく たまねぎ にんじん	23.7		
			じゃがいも		あぶらあげ みそ		はくさいキムチ ねぎ	19.7		
8 月	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう あじつけこざかな	てりやきチキン スパゲティソテー たまごとコーンのスープ ^卵	パン	スパゲティ	てりやきチキン	ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン パセリ	642	宮田小6年リクエスト献立 (宮田小:ガトーショコラ)	
			でんぷん		ベーコン たまご	あじつけこざかな	マッシュルーム ピーマン	29.1		
							にんじん	22.5		
9 火	むぎごはん ぎゅうにゅう	オムレツ ^卵 フルーツヨーグルトあえ ^乳 ポークカレー	むぎごはん	こめあぶら	オムレツ	ぎゅうにゅう	パイン もも りんご トマト	723	西の杜学園6年リクエスト献立 (西の杜前期:桃のタルト) <給食なし> 窪6年	
			ナタデココ		ぶたにく	ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん	22.3		
			じゃがいも		とうにゅうクリーム		たまねぎ グリンピース	16.7		
10 水	ごはん ぎゅうにゅう	フライギョウザ じゃがいものきんぴら はるさめスープ	ごはん さとう	こめあぶら	フライギョウザ	ぎゅうにゅう	グリンピース たまねぎ	654	海峰小6年リクエスト献立 (海峰小:ガトーショコラ) <給食なし> 西の杜5・6年	
			じゃがいも	ごまあぶら	ぶたにく		たけのこ コーン	25.1		
			はるさめ	ごま	ベーコン		しめじ ねぎ にんじん	19.8		
12 金	ごはん ぎゅうにゅう	ひみさんぎゅうのやきにく さんしょくナムル だいこんとわかめのスープ	ごはん さとう	こめあぶら	ひみさんぎゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく りんご	698	ひみの日献立	
			さんおんとう	ごまあぶら	とうふ	わかめ	もやし えのきたけ にんじん	23.9		
				ごま			だいこん コーン ねぎ こまつな	30.7		
15 月	ごはん ぎゅうにゅう	みそだれにくだんご アスパラとベーコンのソテー ワンタンスープ	ごはん	どにゅうバター	みそだれにくだんご	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし メンマ	665		
			ワンタン		ベーコン		たまねぎ にんじん ねぎ	24.2		
					ぶたにく		コーン アスパラガス	21.3		
16 火	ごはん ぎゅうにゅう	コーンコロッケ あおなともやしのひたし ぶたキムチどうふ	ごはん さとう	こめあぶら	ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう	コーンコロッケ しょうが もやし にんにく こまつな	673	十二町小6年リクエスト献立 (十二町小:ガトーショコラ) <給食なし> 窪5年	
			でんぷん	ごまあぶら			たまねぎ たけのこ はくさい ねぎ たら	25.3		
							ほしいたけ はくさいキムチ にんじん	20.2		
17 水	ごはん ぎゅうにゅう だいちずりかけ	さばのぎんがみやき はりはりづけ じゃがいものそぼろに	ごはん さとう	こめあぶら	さばのぎんがみやき	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん しょうが	665	<給食なし> 朝日丘5・6年	
			じゃがいも		ぶたにく	こんぶ	キャベツ たまねぎ にんじん	25.4		
			でんぷん		だいちずりかけ		しめじ グリンピース ほうれんそう	16.9		
18 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	ささみチーズフライ ^乳 めんいりやさしいため ビーフンスープ	パン	こめあぶら	ささみチーズフライ	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし	649	上庄小6年リクエスト献立 (上庄小:ガトーショコラ)	
			ちゅうかめん		ぶたにく ベーコン		たまねぎ しめじ	27.5		
			ビーフン				はくさい ねぎ にんじん	22.6		
19 金	ごはん ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ コーンのひたし ぶたじる	ごはん さとう		ハンバーグ	ぎゅうにゅう	だいこん キャベツ	636	窪小6年リクエスト献立 (窪小:桃のタルト)	
			じゃがいも		ぶたにく みそ		コーン しょうが にんじん	26.9		
					あぶらあげ		ごぼう ねぎ こまつな	19.4		
22 月	ごはん ぎゅうにゅう	ポークシューマイ ほうれんそうともやしのごまあえ マーボーどうふ	ごはん さとう	ごま	ポークシューマイ	ぎゅうにゅう	もやし にんにく しょうが ねぎ	645		
			でんぷん	こめあぶら	ぶたにく どうふ		たけのこ ほしいたけ たら	26.1		
					あかみそ		ほうれんそう にんじん	21.5		
24 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため あおなのコーンあえ さつまじる	ごはん さとう	こめあぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ もやし	621	北部中3年リクエスト献立	
			でんぷん	ごま			コーン だいこん ごぼう	24.7		
			さつまいも				しめじ ねぎ こまつな にんじん	17.0		
25 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	カレーコロッケ かいそうサラダ コーンシチュー ^乳	パン こめこ	こめあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり パセリ	646	南部中3年リクエスト献立	
			コロッケ	どにゅうバター		かいそう	コーン たまねぎ	23.4		
			じゃがいも			なまクリーム	マッシュルーム にんじん	21.8		
26 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	きなこまめ だいこんサラダ チキンカレー	むぎごはん	こめあぶら	だいず きなこ	ぎゅうにゅう	だいこん コーン しょうが トマト	751	西の杜学園9年リクエスト献立	
			でんぷん		とりにく		にんにく たまねぎ ブロッコリー	25.2		
			じゃがいも		とうにゅう		グリンピース りんご にんじん	19.2		

※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、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、栗を除く種実類