

# がっ 2月のこんだてひょう

こんげつ 今月のもくひょう: 楽しく食べる工夫をしよう											
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)		たんぱく質 (g)
			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		脂質 (g)		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン					
1水	ごはん ぎゅうにゅう やさいゼリー	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 ゼリー	ごま	さばのみそに とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ もやし ごぼう きゅうり たまねぎ ねぎ ほししいたけ にんじん	656 25.3 19.9	<給食なし> 達6年		
2木	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう チョコプリン	グラタン ひじきのバターいため カレースープ	ソフトフランスパン さとう グラタン パスタ じゃがいも チョコプリン	こめあぶら とうにゅうバター	ちくわ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ パセリ	684 24.2 27.0	給食週間献立 (藤子 不二雄®)		
3金	わかめごはん ぎゅうにゅう	いわしのカリカリフライ あおなとしめじのひたし おによけじる	ごはん さといも ぎゅうにゅうプリン	こめあぶら ごまあぶら	いわしのカリカリフライ ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん もやし しめじ だいこん ごぼう ねぎ	639 22.7 21.7	節分献立 <給食なし>朝日丘5・6年		
6月	きゅう 給食なし										
7火	ごはん ぎゅうにゅう あじつけこざかな	ぶたにくのピリからいため いとかんてんのあまずあえ ごまキムチみそしる	ごはん さとう さといも	こめあぶら ごま	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん しょうが にんにく ねぎ れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ はくさいキムチ	668 28.4 23.1	朝日丘小6年リクエスト献立		
8水	ごはん ぎゅうにゅう りんごゼリー	やしししゃも にくやさしいため けんちんじる	ごはん さといも ゼリー	こめあぶら ごまあぶら	ししゃも ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン もやし キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	684 23.9 24.0	<給食なし> 達5年		
9木	こめこパン ぎゅうにゅう	コーンコロケ スパゲティソーテー ミネストローネ	こめこパン スパゲティ じゃがいも	こめあぶら	ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン コーンコロケ たまねぎ にんにく セロリ にんじん トマト セリ	662 19.5 23.0	宮田小6年リクエスト献立		
10金	ごはん ぎゅうにゅう とうにゅうプリンタルト	とりにくのてりやき もやしのナムル なめこじる	ごはん さんおんとう タルト	ごまあぶら ごま	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり もやし だいこん ごぼう なめこ ねぎ	652 28.8 19.9	比美乃江小6年リクエスト献立		
13月	にんじんごはん ぎゅうにゅう みかんゼリー	げんきコロケ こまつなのきりぼしあえ あつあげのみそしる	ごはん ゼリー げんきコロケ じゃがいも	こめあぶら ごま	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが キャベツ きりぼしだいこん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	653 20.9 18.6	ひみの日献立		
14火	ごはん ぎゅうにゅう しそひじき	スパイシーチキン さんよくやさいのアーモンドあえ はるさめスープ	ごはん さとう はるさめ	アーモンド	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう しそひじき	ブロッコリー しょうが にんにく キャベツ たけのこ ほししいたけ にんじん	604 27.2 17.0	窪小6年リクエスト献立		
15水	むぎごはん ぎゅうにゅう	たまごのベーコンまき かいそうサラダ ひみつこカレー	むぎごはん じゃがいも	こめあぶら	たまごのベーコンまき ぎゅうにゅう とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそう にぼし	ブロッコリー もやし しょうが にんにく たまねぎ グリンピース りんご にんじん トマト	669 24.3 23.0	十二町小6年リクエスト献立		
16木	りんごパン ぎゅうにゅう ヨーグルト	とりにくのマスタードやき まめいろいるサラダ にくだんごいりミネストローネ	りんごパン さとう マカロニ	ごま マヨネーズ	とりにく ひよこまめ だいず にくだんご しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ セロリ トマト パセリ	681 31.7 24.3	西の社6年リクエスト献立		
17金	ごはん ぎゅうにゅう	ブリカツ こまつなのなっとうあえ とうふチゲスープ	ごはん さとう	こめあぶら	ブリカツ とうふ なっとう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな もやし だいこん はくさい えのきたけ にんじん はくさいキムチ ねぎ	658 28.1 22.3	南部中3年リクエスト献立		
20月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのキムチいため ポテトサラダ ワンタンスープ	ごはん さとう じゃがいも ワンタン	こめあぶら マヨネーズ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ コーン はくさいキムチ きゅうり ねぎ レモン はくさい ほししいたけ たけのこ	674 22.6 24.5	かみよし小6年リクエスト献立		
21火	ごはん ぎゅうにゅう	ミックスみそまめ はるさめのあえもの さといものみそしる	ごはん さとう でんぷん はるさめ	こめあぶら カシューナッツ ごまあぶら	だいず ひよこまめ こうやどうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり もやし だいこん さといも しめじ ねぎ	681 22.8 22.1			
22水	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークシューマイ フルーツヨーグルトあえ ビーフカレー	むぎごはん ナタデココ じゃがいも	こめあぶら	ポークシューマイ ぎゅうにゅう とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト パイン おうとう りんご しょうが にんにく たまねぎ しめじ にんじん	696 21.1 17.7	かいほう小6年リクエスト献立		
23木	てん のう たん じょう び 天 皇 誕 生 日										
24金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのしおからあげ こまつなのコーンあえ ピリからにくじゃが	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	こめあぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな コーン もやし にんにく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ	666 30.2 17.1	ほくさ小3年リクエスト献立		
27月	ごはん ぎゅうにゅう むらさきもチップス	ビビンバのぐ さんよくナムル ぐたくさんじる	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ あかみそ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん しょうが にんにく たけのこ はくさいキムチ もやし ねぎ たまねぎ ほししいたけ	650 26.7 21.1	西の社9年リクエスト献立		
28火	ごはん ぎゅうにゅう アセロラゼリー	さんまのとさに きんぴらごぼう かきたまじる	ごはん さんあん しめじ でんぷん ゼリー	こめあぶら ごま	さんまのとさに ぎゅうにゅう とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう えだまめ たまねぎ ねぎ しめじ	656 28.1 19.0			

※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・乳製品	甲	甲殻類(エビ・カニ)	種	ごま、栗を除く種実類
---	-----------	---	-------	---	------------	---	------------