



2月 こんだてよてい



日	曜	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
			赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもととなる)	その他	
3	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				556Kcal 22.6g
		ごはん			ごはん		
		いわしのしょうがに ゆばのすましじる	いわし ゆば	しょうが えのきだけ あおねぎ	さとう	こいくちしょうゆ、さけ だしこんぶ だしかつお、しお うすくちしょうゆ	
		キャベツのごまあえ		キャベツ、にんじん	すりごま、さとう	うすくちしょうゆ	
		せつぶんまめ	せつぶんまめ				
4	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				650Kcal 23.9g
		ごはん			ごはん		
		とうふチゲ	ぶたにく、とうふ みそ	はくさい、にんじん しろねぎ(地場産)	ごまあぶら	こいくちしょうゆ、さけ みりん、コチュジャン とりがらすープ	
むしシューマイ	シューマイ						
5	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				744Kcal 26.4g
		こくとうパン			こくとうパン		
		グラタン	とりにく、チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ、ホールコ (冷) グリンピース マッシュルーム	マカロニ、こむぎこ バター	しお、こしょう	
ミネストローネ	ウィンナー	キャベツ、にんじん たまねぎ	じゃがいも オリーブオイル	ブイヨン、こしょう しお、トマトケチャップ			
6	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				662Kcal 33.4g
		ごはん			ごはん		
		さけのしおやき	さけ			しお	
		さつまじる	ぶたにく みそ	たまねぎ、にんじん あおねぎ	さつまいも	だしかつお	
ひじきのにももの	あぶらあげ だいず、ひじき	にんじん (冷) さんどまめ	さとう	こいくちしょうゆ、さけ みりん、わふうだし			
7	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				676Kcal 18.0g
		こんさいカレーライス	ぎゅうにく	れんこん、たまねぎ にんじん、にんにく しょうが	ごはん、さつまいも サラダあぶら	カレールーウ、カレー ウスターソース、トマトケチャップ こいくちしょうゆ チャツネ	
だいこんサラダ		だいこん(地場産) きゅうり、にんじん	さとう	みりん、す、しお			
10	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				641Kcal 26.9g
		ごはん			ごはん		
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	たまねぎ、しょうが	サラダあぶら	こいくちしょうゆ みりん、さけ	
		とうふのすましじる	とうふ ほしわかめ	にんじん		うすくちしょうゆ だしかつお、しお だしこんぶ	
こまつなともやしのごまあえ		こまつな、もやし にんじん	すりごま、さとう	うすくちしょうゆ			
12	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				628Kcal 22.5g
		ごはん			ごはん		
		ししゃものてんぷら かぼちゃのみそじる	ししゃも あぶらあげ くみやまみそ	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、あおねぎ	かたくりに、サラダあぶら	だしじゃこ	
		キャベツときゅうりのおひたし		キャベツ、きゅうり		こいくちしょうゆ みりん	
13	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				647Kcal 23.1g
		ぜんりゅうふんパン			ぜんりゅうふんパン		
		えいようすいとん	とりにく あぶらあげ	ほししいたけ はくさい、にんじん ほうれんそう(地場産)	こむぎこ、しらたまこ	うすくちしょうゆ だしかつお	
		れんこんサラダ		れんこん、にんじん きゅうり	マヨネーズ すりごま	こいくちしょうゆ	

14	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				624Kcal 19.2g
		チキンライス	とりにく	たまねぎ、ホールン マッシュルーム (冷) グリンピース	ごはん	しお、こしょう トマトケチャップ ウスターソース、ブイヨン	
		ABCスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん	ABCマカロニ、じゃがいも オリーブオイル	しお、こしょう コンソメ	
		キャベツのサラダ		キャベツ、にんじん	さとう、サラダあぶら	リンゴす、しお、こしょう うすくちしょうゆ	
		バレンタインデザート			バレンタインデザート		
17	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				610Kcal 19.5g
		ごはん			ごはん		
		じゃがいものとりそぼろに	とりミンチ	にんじん こんにゃく (冷) さんどもめ	じゃがいも、さとう サラダあぶら	こいくちしょうゆ みりん	
		きゅうりのつけもの		きゅうり、しょうが		こいくちしょうゆ みりん、す	
18	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				610Kcal 22.6g
		ごはん			ごはん		
		おでん	とりにく、ちくわ あつあげ うずらたまご	こんにゃく だいこん	さとう	うすくちしょうゆ だしこんぶ	
		はくさいのすのもの		はくさい、にんじん しょうが	さとう	こいくちしょうゆ す	
19	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				666Kcal 23.8g
		こがたパン			こがたパン		
		アマトリチャーナ	ベーコン こなチーズ	たまねぎ、にんにく カットトマト (缶)	オリーブオイル スパゲティ	しろワイン、ブイヨン、しお こしょう、とうがらし	
		ブロッコリーのサラダ	シーチキン	ブロッコリー、キャベツ にんじん、ホールン	さとう すりごま	こいくちしょうゆ リンゴす	
20	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				629Kcal 25.8g
		ごはん			ごはん		
		さかなのみぞれあえ	あじ	だいこん	かたくりこ、サラダあぶら さとう	こいくちしょうゆ みりん	
		じゃがいものみそしる	ほしわかめ くみやまみそ	たまねぎ、にんじん	じゃがいも	だしじゃこ	
はくさいときくなのあえもの	はなかつお	はくさい、きくな	さとう	こいくちしょうゆ			
21	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				639Kcal 24.7g
		ごはん			ごはん		
		ねぎやき	ぶたにく、たまご	キャベツ、にんじん あおねぎ (地場産)	こむぎこ かたくりこ	しお おこのみやきソース	
		けんちんじる	とうふ	ごぼう、にんじん あおねぎ	(冷) さといも	うすくちしょうゆ だしかつお、しお	
		カレーもやし	ハム	もやし、にんじん		こいくちしょうゆ みりん、カレーこ	
26	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				554Kcal 19.4g
		きなこパン	きなこ		こがたパン、さとう サラダあぶら		
		ポトフ	ウィンナー だいず	たまねぎ、キャベツ にんじん	じゃがいも	しお、こしょう、ローリエ しろワイン、ブイヨン	
フルーツポンチ		みかん (缶) パイナップル (缶) ピーチ (缶)					
27	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				586Kcal 23.7g
		ごはん			ごはん		
		かにたま	たまご、かにみ	ほししいたけ (冷) グリンピース	さとう、かたくりこ	こいくちしょうゆ、す ちゅうかあじ	
		ニラいりスープ	とりにく	ニラ、たけのこみずに にんじん、たまねぎ		うすくちしょうゆ しお、ちゅうかあじ	
		キャベツのちゅうかふうあえもの	くきわかめ (乾)	キャベツ、にんじん	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、す	
28	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				654Kcal 26.8g
		はくさいのとろとろあんかけごはん	ぶたミンチ	はくさい、あおねぎ にんじん、にんにく しょうが	ごはん、かたくりこ サラダあぶら ごまあぶら	こいくちしょうゆ みりん、しお ちゅうかスープのもと	
		きりぼしだいこんのしおこんぶあえ	しおこんぶ	きりぼしだいこん きゅうり、にんじん			

★4日(火)「とうふチゲ」のしろねぎ、
7日(金)「だいこんサラダ」のだいこん、
13日(木)「えいようすいとん」のほうれんそう、
21日(金)「ねぎやき」のあおねぎは久御山産です。

★2月のおたんじょうび給食は、12日(水)です。

きせつのかおり

ごぼう、はくさい、こまつな、ねぎ
だいこん、ほうれんそう、れんこん、きくな

