



# 2月こんだてよていひょう

長岡京市立長岡第七小学校

日付	主しよく	牛にゆう	こんだてめい	カリ- (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう					
					エネルギーのもとになる		体をつくるもとになる		体の調子をととのえる	
1(火)	バターパン	牛乳	エスカベージュ おやこスープ	644 27.7	パン あぶら さとう かたくりこ	こむぎこ オリーブあぶら じゃがいも	ぎゅうにゆう たまご	ホキ とりにく	たまねぎ パセリ	にんじん ほうれんそう
2(水)	ごはん	牛乳	すきやきに ほねぶとすのもの	606 23.4	こめ ふ ごま	じゃがいも さとう	ぎゅうにゆう とうふ しらすぼし	ぎゅうにく わかめ	たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり	はくさい こんにやく にんじん
3(木)	ごはん	牛乳	にざかな(いわし) やさいのごまドレッシング みそしる(だいこん) ふくまめ	702 29.0	こめ ごま	さとう あぶら	ぎゅうにゆう しらすぼし みそ	いわし あぶらあげ だいず	しょうが キャベツ だいこん	ほうれんそう とうもろこし ねぎ
4(金)	げんまいいりごはん	牛乳	マーボー豆腐 もやしのナムル	607 24.2	こめ あぶら ごまあぶら ごま	げんまい さとう かたくりこ	ぎゅうにゆう とうふ ちくわ	ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ たけのこ にら もやし	にんにく にんじん ほししいたけ ほうれんそう
7(月)	ごはん	牛乳	かしわのてりやき ひじきのソテー かすじる	681 27.3	こめ ごま さといも	さとう あぶら	ぎゅうにゆう ひじき あぶらあげ	とりにく ぶたにく みそ	しょうが にんじん にら ねぎ	にんにく とうもろこし だいこん
8(火)	セレクトあげパン (ココア・きなこ)	牛乳	セルフサンド(シャキシャキみずな) きらきらスープ	600 21	パン あぶら こめマカロニ	さとう マヨネーズ	きなこ ツナ	ぎゅうにゆう ベーコン	みずな キャベツ とうもろこし	たまねぎ にんじん パセリ
9(水)	ごはん	牛乳	はっぼうさい だいずのいそに	592 24.4	こめ かたくりこ	あぶら さとう	ぎゅうにゆう えび ひじき	ぶたにく だいず	しょうが にんじん たけのこ はくさい	たまねぎ ほししいたけ もやし
10(木)	ごはん	牛乳	さかなのごまみそかけ(つばす) こまつなのちゅうかいため かきたまじる	670 27.0	こめ かたくりこ ごま ごまあぶら	こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゆう みそ とうふ	つばす たまご わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ
14(月)	ごはん	牛乳	かしわのこはくあげ だいこんとくじょうねぎのサラダ すましじる(みずな)	688 24.1	こめ あぶら マヨネーズ	かたくりこ ごま	ぎゅうにゆう とうふ	とりにく	しょうが ねぎ えのきだけ	だいこん にんじん みずな
15(火)	こくとうパン	牛乳	マカロニグラタン やさしいっぱいスープ	678 28.3	パン あぶら こむぎこ	マカロニ バター	ぎゅうにゆう えび チーズ	とりにく スキムミルク ベーコン	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん とうもろこし
16(水)	だいずごはん	牛乳	きびなごのチーズあげ はくさいスープ	593 25.4	こめ こむぎこ あぶら	さとう コーンスターチ かたくりこ	だいず ぎゅうにゆう たまご ぶたにく	あぶらあげ きびなご こなチーズ えび	にんじん ごぼう はくさい しょうが	ほししいたけ さやいんげん ねぎ
17(木)	わかめごはん	牛乳	だいこんとぶたにくのにつけ キャベツのつるつるいため	580 19.4	こめ あぶら ごまあぶら	むぎ さとう マロニー	わかめ ぶたにく	ぎゅうにゆう ベーコン	にんにく だいこん こんにやく キャベツ	しょうが にんじん グリーンピース にら
18(金)	ごはん	牛乳	やぎざかな(さば) はななのごまあえ みそしる(かぶ)	663 30.2	こめ	ごま	ぎゅうにゆう あぶらあげ	さば みそ	はなな かぶ ごぼう	はくさい にんじん ねぎ
21(月)	ごはん	牛乳	かんとくに ツナとほうれんそうのあえもの	592 24.9	こめ さとう	じゃがいも ごま	ぎゅうにゆう あつあげ さつまあげ	とりにく ちくわ ツナ	こんにやく だいこん もやし	にんじん ほうれんそう
22(火)	コッペパン	牛乳	ポークビーンズ やさしいため プリン	678 27.8	パン あぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく	だいず スキムミルク	たまねぎ キャベツ にら	にんじん もやし
24(木)	むぎごはん	牛乳	チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	683 21.3	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	とりにく こなチーズ ヨークアシド	スキムミルク ぎゅうにゆう	にんにく たまねぎ セロリー	しょうが にんじん みかん
25(金)	ごはん	牛乳	さわらのさいきょうやき こまつなとハムのソテー たぬきじる	607 25.6	こめ あぶら	さとう かたくりこ	ぎゅうにゆう みそ さつまあげ	さわら ハム あぶらあげ	こまつな にんじん えのきだけ しょうが	キャベツ こんにやく ねぎ
28(月)	わかめごはん	牛乳	ちゃんこなべ さんしよくやさいのナムル	564 22.3	こめ ごまあぶら	むぎ ごま	わかめ とりにく みそ	ぎゅうにゆう ぶたにく	しょうが こんにやく だいこん ねぎ	にんにく にんじん はくさい もやし なら