

2月のこんだて表

京丹後市立大宮南小学校
平成31年1月30日

日	こんだて		赤		緑		黄	
	主食	副食等	血や肉・骨になる たべもの		体の調子を整える たべもの		力や熱になる たべもの	
1 (金)	ごはん	・いわしのかば焼き ・もやしのごまあえ ・大根のみそ汁 ・節分豆 ・牛乳	いわし 木綿豆腐 牛乳	わかめ 油揚げ 炒り大豆	しょうが 小松菜 大根	もやし にんじん	ごはん 白ごま	
4 (月)	大豆ライス	・ササミのレモンサラダ ・肉団子入りポトフ ・牛乳	大豆 ベーコン 牛乳	ササミ 鶏ミンチ	パセリ 玉ねぎ 水菜 白菜 レモン 大根	にんじん キャベツ しょうが ねぎ	ごはん じゃがいも	
5 (火)	ごはん	・魚の味噌マヨ焼き ・たくあん和え ・麩のすまし汁 ・牛乳	サワラ かつおぶし 木綿豆腐	牛乳	玉ねぎ しめじ キャベツ	にんじん たくあん漬 小松菜 ねぎ	ごはん 白ごま おつゆ麩	
6 (水)	5年生リクエストメニュー 材料からメニューを考えてみよう!		炊き込みわかめ 鶏ミンチ 卵 焼き豚	木綿豆腐 豚ミンチ かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 大根 もやし	にんじん 水菜 ねぎ えのき	ごはん パン粉	
7 (木)	ごはん	・味噌かつ ・ゆでキャベツ ・うどん汁 ・牛乳	鶏むね肉 卵 油揚げ	牛乳 かまぼこ	キャベツ えのき	にんじん ねぎ	ごはん 冷凍うどん 白ごま	
8 (金)	ごはん	・大根の旨煮 ・白菜のごまあえ ・いちご ・牛乳	豚肉 平天	厚揚げ 牛乳	大根 にんじん さやいんげん	白菜 小松菜 いちご	ごはん 白ごま	
11 (月)	建国記念日振替休日							
12 (火)	ごはん	・ぎょうざ春巻き ・中華サラダ ・中華スープ ・牛乳	豚ミンチ ハム 鶏むね肉	木綿豆腐 カットわかめ 牛乳	キャベツ にんにく	もやし 水菜 にんじん	ごはん 春巻きの皮	
13 (水)	ごはん	・ササミの甘酢がらめ ・切干大根のごまあえ ・わかめのみそ汁 ・牛乳	ささみ カットわかめ 木綿豆腐	油揚げ 牛乳	切干大根 キャベツ 小松菜	玉ねぎ にんじん ねぎ	ごはん 白ごま	
14 (木)	カレーピラフ	・じゃがいものしょうゆドレッシング ・コーンスープ ・牛乳	シーフードミックス 鶏むね肉 ツナ	えび 牛乳 ベーコン	玉ねぎ グリーンピース 水菜	にんじん コーン 白菜 パセリ	ごはん じゃがいも チョコデザート	
15 (金)	ごはん	・サバの味噌煮 ・卵入りおひたし ・けんちん汁 ・牛乳	さば 卵 豚肉	牛乳 木綿豆腐	しょうが ほうれん草 キャベツ	にんじん 大根 ねぎ ごぼう	ごはん さといも	
17 (日)	ナン	・ドライカレー ・大豆サラダ ・りんご ・牛乳	豚ミンチ 鶏ミンチ	牛乳	玉ねぎ ミカン缶 グリーンピース しょうが にんにく	にんじん コーン りんご キャベツ 小松菜	ナン	
18 (月)	振替休業日							
19 (火)	黒豆ごはん (特別栽培米)	・ちくわとねぎのぬた ・豆腐のすまし汁 ・さつまいもスティック ・牛乳	黒豆 ちくわ 牛乳	木綿豆腐 かまぼこ カットわかめ	ねぎ 玉ねぎ	えのき	ごはん さつまいも	
20 (水)	ごはん (特別栽培米)	・鶏肉の香味揚げ ・ほうれん草とりんごのサラダ ・キャベツのスープ ・牛乳	鶏むね肉 ハム	牛乳 ベーコン	キャベツ 大根 水菜	ほうれん草 りんご 玉ねぎ にんじん	ごはん	
21 (木)	ひじきごはん (特別栽培米)	・ちくわの照り煮 ・即席漬 ・玉ねぎのみそ汁 ・牛乳	鶏むね肉 油揚げ わかめ	ひじき ちくわ 木綿豆腐 牛乳	にんじん 白菜 ねぎ 玉ねぎ	グリーンピース 水菜 しめじ	ごはん 糸こんにゃく	
22 (金)	ごはん (特別栽培米)	・冬野菜のマーボー ・春雨サラダ ・ビタミンゼリー ・牛乳	豚ミンチ 鶏ミンチ はるさめ	焼き豚 牛乳	大根 もやし 玉ねぎ オレンジ 干しいたけ	白菜 にんじん ねぎ 小松菜	ごはん	
25 (月)	わかめごはん (特別栽培米)	・味噌ラーメン ・ちくわとキャベツのサラダ ・りんご ・牛乳	豚肉 ちくわ	牛乳	ゆかり りんご もやし にんじん キャベツ	玉ねぎ コーン ほうれん草	ごはん 中華めん 白ごま	
26 (火)	ごはん	・ハタハタのから揚げ ・こんにゃくのきんぴら ・さつまいものみそ汁 ・牛乳	はたはた 平天 油揚げ	牛乳	ごぼう にんじん さやいんげん	玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ	ごはん こんにゃく さつまいも	
27 (水)	ごはん	・高野の卵とじ ・ほうれん草のおひたし ・アーモンド小魚 ・牛乳	鶏むね肉 凍り豆腐 卵	牛乳 アーモンド じゃこ	玉ねぎ にんじん グリーンピース	ほうれん草 キャベツ	ごはん じゃがいも	
28 (木)	ごはん	・イカのから揚げ ・わかめとえのきの炒め煮 ・沢煮椀 ・牛乳	いか わかめ 花かつお	豚肉 木綿豆腐 牛乳	にんにく えのき 玉ねぎ ねぎ	ごぼう たけのこ 干しいたけ	ごはん	