



2月

## こんだてよていひょう



★牛乳1本(200ml)が毎日つきます。

R8.2 長岡京市立長岡第六小学校

日付	こんだてめい			エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)	おもなさいりょう			そのたの ちようみりょう		
	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず		エネルギーのもとになる	からだをつくるものとなる	からだのちょうしをととのえる			
2(月)	ふたキムチ丼 	中学生が考えた献立		607 25	こめ さとう マロニー	ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく かまぼこ	たまねぎ たいこん にんにく キャベツ	もやし にら しょうが にんじん	けずりふし(だし) さけ しょうゆ しお うすぐちょうゆ
3(火)	バターパン 	いわしのアングレーズ やさいの野菜いっぱいスープ ふくまめ 福豆		719 30.4	パターン でんぶん さとう	こむぎこ あぶら パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン いわし だいず	しょうが たまねぎ	にんじん キャベツ	スープベースチキン さけ しお こしょう ウスターーソース
4(水)	ごはん 	だいこん ぶたにく に 大根と豚肉の煮つけ キャベツのつるつる炒め		581 19.2	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	にんにく たいこん キャベツ	しょうが にんじん グリーンピース	しょうゆ さけ しお こしょう
5(木)	ごはん 	はつぼうさい 八宝菜 だいす いそに 大豆の磯煮		594 24.7	こめ でんぶん	あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび だいず ひじき	しょうが にんじん たけのこ キャベツ	たまねぎ しいたけ もやし	にほし(だし) しお しょうゆ
6(金)	ごはん 	あまからに かしわの甘辛煮 ごまあえ かす汁		696 29.9	こめ あぶら ごま	でんぶん さとう さといも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが ほうれんそう だいこん	キャベツ にんじん ねぎ	にほし(だし) さけ しょうゆ
9(月)	わかめ 	かしわのすきやき煮 もやしのカレー味		595 20.9	こめ あぶら あぶら	むぎ じゃがいも ふ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ やきどうふ	たまねぎ ねぎ	はくさい もやし	じょうゆ す しお こしょう カレー
10(火)	ココアパン テーブル ロール 	セルフサンド (ワインナー) ABCスープ リクエスト献立 第2位		627 23.3	こがたパン テーブルロール アルファベットマカロニ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ワインナー	キャベツ にんじん	たまねぎ コーン	スープベースチキン ココア ケチャップ ウスターーソース しお こしょう
12(木)	むぎごはん 	ポークカレー ドレッシングサラダ リクエスト献立 第1位		690 22.6	こめ あぶら バター さとう	むぎ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく スキムミルク こなチーズ	にんにく たまねぎ キャベツ	しょうが にんじん	しお こしょう カレー こ チャップ トマトペースト チャツネ しょうゆ ウスターーソース ターメリック クミン カルダモン
13(金)	だいすごはん 	かしわのこはく揚げ やさいのすまし汁		650 25.4	こめ でんぶん	さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず とりにく わかめ	にんじん たまねぎ えのき	ごぼう しょうが キャベツ	けずりふし(だし) じょうゆ みりん うすぐちょうゆ しお さけ
16(月)	ごはん 	とうふ ごもくに 豆腐の五目煮 キャベツのごまざあえ		578 23.1	こめ さとう	あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ひじき	にんじん ごぼう キャベツ	たまねぎ ねぎ もやし	さけ じょうゆ す
17(火)	こくとうパン 	焼きコロッケ 糸寒天のスープ		646 21.5	こくとうパン あぶら パンこ	じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう ベーコン	たまねぎ チングンサイ にんじん	かんてん キャベツ しいたけ	スープベースチキン しお こしょう ウスターーソース うすぐちょうゆ
18(水)	みそかつどん 	たぬき汁 じる		683 29.2	こめ パンこ さとう ごま	こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく さつまあげ あぶらあげ あかみそ	にんじん にんにく えのきだけ	キャベツ ねぎ しょうが	けずりふし(だし) しお こしょう さけ うすぐちょうゆ
19(木)	ごはん 	つばすのみぞ焼き もやしのごまあえ 白菜のそぼろ汁		617 26.7	こめ ごま	さとう でんぶん	ぎゅうにゅう つばす とりにく	しょうが キャベツ ねぎ	にんじん もやし はくさい	さけ じょうゆ トウバンジャン うすぐちょうゆ しお
20(金)	ごはん 	みそラーメン あお 青のりピーナッツ リクエスト献立 第3位		726 31.6	こめ さとう ごまあぶら あぶら	ちゅうかめん ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり あかみそ	にんにく もやし ねぎ	しょうが にんじん こまつな	スープベースチキン じょうゆ さけ しお
24(火)	コッペパン 	クリーム煮 いた キャベツのツナ炒め ココアプリン		728 28.5	コッペパン あぶら こむぎこ さとう	じゃがいも バター ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク ツナ	たまねぎ コーン キャベツ	にんじん にら	しお こしょう じょうゆ ココア
25(水)	わかめ 	じゃがいものあんかけ だいこん 大根サラダ		606 18.1	こめ じゃがいも さとう でんぶん	むぎ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ハム	しょうが にんじん ビーマン キャベツ	たまねぎ しいたけ だいこん	じょうゆ しお こしょう
26(木)	ごはん 	さかな あます 魚の甘酢ソース ちゅうからう かぶの中華風スープ		639 28	こめ でんぶん ごまあぶら ごま	こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば ちくわ とりにく たまご	しょうが もやし かぶ しいたけ	ねぎ ほうれんそう にんじん	スープベースチキン さけ じょうゆ す しお こしょう うすぐちょうゆ
27(金)	とりぼろどん 	中学生が考えた献立 こまツナ炒め じゃがいものみそ汁		666 29.1	こめ さとう ごま	あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ ツナ あぶらあげ みそ	たまねぎ しいたけ こまつな	にんじん しょうが もやし	にほし(だし) じょうゆ みりん しお こしょう