



## 2月 きゅうしょくこんだてひょう

\*毎日 200mlのぎゅうにゅうが付きます。

長岡市立長法寺小学校

日 (曜)	主食	こんだて	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			エネルギーのもど	からだをつくる	からだのちうしをととのえる		
2 (月)	ごはん	★とりそぼろどん(こうやどうふいり) こまツナいため じゃがいものみそしる	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	こおりどうふ とりにく ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが こまつな もやし	ごいくちしようゆ さとう みりん しお こしょう みそ にぼしだし	663 29.1
3 (火)	バターパン	バターパン いわしのアングレーズ やさいいっぱいスープ ふくまめ	パン こむぎこ かたくりこ あぶら さとう パンこ	ぎゅうにゅう いわし ベーコン ふくまめ	しょうが にんじん たまねぎ きやべつ	さけ ウスター さとう チキンスープ しお ローリエ こしょう	661 28.5
4 (水)	ごはん	ごはん だいこんとぶたにくのにつけ さんしょくやさいナムル	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	ににく しょうが だいこん にんじん こんにゃく グリンピース もやし こまつな	さとう ごいくちしようゆ さけ しお	558 18.7
5 (木)	だいすごはん	だいすごはん きびなごのチーズあげ はくさいのそぼろじる	こめ さとう こむぎこ かたくりこ あぶら	だいす あぶらあげ ぎゅうにゅう きびなご たまご チーズ とりにく	にんじん ごぼう しいたけ はくさい しょが ねぎ	さとう ごいくちしようゆ みりん しお さけ うすくちしようゆ けずりぶしだし にぼしだし	598 26.3
6 (金)	ごはん	ごはん かしわのあまからに もやしのごまあえ だいこんのみそしる	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	しょうが きやべつ もやし にんじん だいこん ねぎ	さけ さとう ごいくちしようゆ にぼしだし みそ	687 26.3
9 (月)	わかめごはん	わかめごはん かしわのすきやきに もやしのカレーあじ	こめ むぎ じゃがいも おふ さとう あぶら	わかめ ぎゅうにゅう とりにく とうふ	たまねぎ こんにゃく はくさい ねぎ もやし	さとう ごいくちしようゆ おす しお こしょう カレー	593 21.2
10 (火)	きなこパン	きなこパン セルフサンド(ツナサラダ) はくさいスープ	パン あぶら さとう マヨネーズ かたくりこ	きなこ ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	きゅうり きやべつ たまねぎ はくさい にんじん しいたけ ねぎ しょが	さとう しお こしょう チキンスープ うすくちようゆ	565 19.4
12 (木)	むぎごはん	チキンカレー ★ドレッシングサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	とりにく スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう ツナ	ににく しょが たまねぎ にんじん セロリ きやべつ	しお こしょう カレー ケチャップ トマトベースト チャツネ ウスター ごいくちしようゆ ターメリック クミン カルダモン おす さとう	678 22.6
13 (金)	ごはん	ごはん さかなのたつたあげ はくさいのゆかりあえ すまじる	こめ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう よう さば しらすぼし とうふ	しょが はくさい えのきだけ はなな	さけ ごいくちしようゆ ゆり うすくちようゆ しお けずりぶしだし	596 24.1
16 (月)	ごはん	ごはん とうふのごもくに きやべつのごまづあえ	こめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ひじき	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ きやべつ もやし	さとう さけ ごいくちしようゆ しお おす	581 23.6
17 (火)	こくとうパン	こくとうパン クリームに やさいいため	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん バセリ きやべつ もやし こまつな	しお こしょう ごいくちようゆ	647 23.2
18 (水)	ごはん	ごはん つばすのみそやき もやしのナムル きやべつとたまねぎのみそしる	こめ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ゆう つばす ちくわ わかめ	しょが ねぎ もやし こまつな きやべつ たまねぎ	さけ みそ さとう ごいくちしようゆ おす あかもそ にぼしだし	592 24.0
19 (木)	わかめごはん	わかめごはん じゃがいものあんかけ だいこんサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく	しょが たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン だいこん きやべつ	さとう ごいくちしようゆ しお こしょう おす	597 17.3
20 (金)	げんまいりごはん	げんまいりごはん マーボーだいこん あおのりビーンズ	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あおのり	しょが ににく だいこん たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら	さとう ごいくちようゆ さけ あかもそ トバンジヤン しお	634 23.1
24 (火)	コッペパン	【グランプリこんだて】 コッペパン チキンカツ コンソメスープ	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご ウィンナー	きやべつ にんじん たまねぎ	しお こしょう ケチャップ ウスター さとう	664 29.0
25 (水)	たきこみごはん	【グランプリこんだて】 たきこみごはん かしわのこはくあげ ちゃんこなべ	こめ かたくりこ あぶら	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ごぼう しょが ににく しらたき だいこん はくさい ねぎ	さけ うすくちようゆ しお けずりぶしだし ごいくちようゆ みりん みそ	675 29.1
26 (木)	ごはん	ごはん はっぽうさい だいすのいそに	こめ あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいす ひじき	しょが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし はくさい	しお ごいくちようゆ さとう にぼしだし	603 24.2
27 (金)	ごはん	ごはん ちくわのチーズいそべあげ ちゅうかもやし かすじる	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま さといも	ぎゅうにゅう ゆう ちくわ あおのり チーズ ぶたにく あぶらあげ	もやし にんじん だいこん ねぎ	ごいくちようゆ しお みそ にぼしだし	709 26.0

### ~2月の主な食材の産地 (資料提供 (財) 京都府学校給食会他) ~

入荷の都合上、変更になることがあります。

こめ きょうと  
むぎ ふくい  
げんまい さが ふくおか ほか  
さといも えひめ ほか  
さけかす こくさん

じもとさん (ながおかきょうしさん)  
はなな こまつな ほうれんそう キャベツ  
だいこん はくさい ねぎ



ぎゅうにゅく ほっかいどう あおもり  
とりにく みやざき ひょうご ほか  
ぶたにく あいち かごしま みやざき  
たまご きょうと  
だいす ほっかいどう  
ウインナー ちば ぐんま



さば きょうと  
つばす いわて  
きびなご ながさき  
いわし ちば きょうと ほか



じゃがいも	ほっかいどう ほか	にら	こうち
しょが	ごうち	もやし	ぎふ
たまねぎ	ほっかいどう ほか	セロリ	ながの ほか
にんじん	かごしま ほか	えのきだけ	ながの
ににく	あおもり	しずおか ほか	
セロリー	しずおか ほか		
さんどまめ	かごしま ほか		

