



2月のこんだて表



平成28年2月
三春小学校

日	こん だて めい 献立名	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	けんすつか 検査結果 (kg/Bq)セシウム Δ134・137
1月	ごはん 牛乳 ゆでどりのごまだれあえ 大根のいためもの 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 油揚げ 味噌	ごはん 三温糖 ねりごま ごま油 米サラダ油 じゃがいも	しょうが にんにく だいこん にん じん こまつな えのきたけ	654 kcal 28.8 g 24.4 g 2.4 g	ND
2火	中華どんぶり 牛乳 たまごスープ ぼんかん	豚ばら いか うずら卵 牛乳 鶏 モモ肉 生わかめ たまご	ごはん ごま油 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	玉葱 にんじん はくさい しょうが ぼんかん	603 kcal 24.2 g 18.1 g 2.2 g	
3水	ごはん 牛乳 いわしのかばやき 五目豆(ごもくまめ) 野菜のみそ汁	牛乳 まいわし 鶏もも肉 さつま 揚げ 大豆 油揚げ 味噌	ごはん 大豆油 三温糖 さといも 板こんにゃく 米サラダ油 じゃがい も	にんじん ごぼう キャベツ 玉葱	686 kcal 28.6 g 22.8 g 2.3 g	
4木	けんちんうどん 牛乳 とりさつまいも フルーツヨーグルト	豚もも肉 木綿豆腐 牛乳 鶏ひき 肉 ヨーグルト	ソフトメン 板こんにゃく じゃがい も 米サラダ油 さつまいも 三温糖	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが みかん詰 パインアップル 詰 もも缶	651 kcal 25.7 g 14.2 g 3.0 g	
5金	ごはん 牛乳 ミートローフのソースがけ キャベツのホットサラダ 沢煮椀(さわにわん)	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 たまご ベーコン 豚もも肉	ごはん パン粉 三温糖 オリーブ油	玉葱 にんにく キャベツ ごぼう にんじん だいこん 根みつば 干し 椎茸	633 kcal 26.7 g 22.0 g 2.2 g	
8月	さつまいもごはん 牛乳 ポークソースマリネ とうふすいとん ぼんかん	わかめ 牛乳 豚肩ロース 木綿豆 腐 鶏もも肉	ごはん さつまいも 米サラダ油 薄 力粉	玉葱 パセリ はくさい にんじん だいこん こまつな ぼんかん	697 kcal 25.4 g 19.1 g 2.6 g	
9火	食パン 牛乳 いちごジャム ジャーマンポテト コーンポタージュ	牛乳 ベーコン パルメザンチーズ	食パン じゃがいも オリーブ油 有 塩バター 薄力粉	いちごジャム 玉葱 にんにく パセ リ とうもろこし缶 とうもろこし	694 kcal 21.5 g 23.9 g 2.9 g	
10水	(町教育研究発表会のため)お弁当の日					
12金	ごはん 牛乳 たらのごま焼き 大根のそぼろあんかけ にら卵汁	牛乳 まだら 味噌 鶏ひき肉 た まご	ごはん マヨネーズ ねりごま 三温 糖 かたくり粉 じゃがいも	だいこん にんじん にら はくさい	603 kcal 29.2 g 17.0 g 2.8 g	ND
15月	ごはん 牛乳 とりにくのふうみあげ じゃがいものソテー 大根のみそ汁	牛乳 鶏もも肉 味噌 ベーコン 油揚げ	ごはん 三温糖 かたくり粉 大豆 じゃがいも 米サラダ油	にんにく にんじん 青ピーマン だ いこん こまつな えのきたけ	659 kcal 23.2 g 25.4 g 1.9 g	
16火	ごはん 牛乳 かわり納豆 いかときやべつのいためもの わかめ汁	牛乳 糸かまぼこ チーズ 糸かつ お 糸引納豆 いか 油揚げ 生わ かめ 味噌	ごはん 白ごま 三温糖 米サラダ油 かたくり粉 じゃがいも	のざわな にんじん キャベツ ねぎ しょうが えのきたけ	590 kcal 25.4 g 16.9 g 1.9 g	
17水	五目ごはん 牛乳 ポテトサラダ にらともやしのみそ汁 いちご	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 ロースハ ム 味噌	ごはん 三温糖 米サラダ油 じゃが いも マヨネーズ	にんじん しめじ 干し椎茸 玉葱 きゅうり にら もやし えのきたけ いちご	651 kcal 19.6 g 26.1 g 2.5 g	
18木	ミートソースパゲッティー 牛乳 大根スープ オレンジゼリー	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 鶏もも 肉 寒天	ソフトメン 米サラダ油 有塩バター 薄力粉 上白糖	にんじん 玉葱 にんにく パセリ だいこん 根みつば パレンシアオレンジ ジュース	680 kcal 27.2 g 21.8 g 3.3 g	
19金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 うの花いり キャベツとわかめのみそ汁	牛乳 まさば 味噌 おから 生わ かめ 油揚げ	ごはん 三温糖 米サラダ油 じゃが いも	しょうが にんじん 干し椎茸 えの きたけ ねぎ キャベツ	640 kcal 27.1 g 18.1 g 2.7 g	
22月	やき肉どんぶり 牛乳 キャベツのこうみ漬け やさしい汁	豚肩ロース 板なしかまぼこ 牛乳 さつま揚げ	ごはん しらたき 三温糖 米サラダ 油 ごま油 じゃがいも かたくり粉	玉葱 キャベツ きゅうり にんにく しょうが だいこん にんじん はく さい	582 kcal 21.4 g 16.8 g 2.4 g	
23火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうがやき もやしのあえもの 大根とにらのスープ	牛乳 豚肩ロース さつま揚げ 鶏 ひき肉	ごはん 白ごま ごま油	しょうが もやし ほうれんそう だ いこん にんじん にら ねぎ	600 kcal 25.4 g 21.5 g 2.5 g	
24水	ごはん 牛乳 とりにくのねぎソース さつまいものきんぴら キャベツのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 油揚げ 味噌	ごはん かたくり粉 大豆油 米サラ ダ油 三温糖 さつまいも じゃがい も	ねぎ にんじん 青ピーマン キャベ ツ	695 kcal 27.5 g 22.9 g 2.4 g	
25木	カスタードクリームサンド 牛乳 ゆでやさしいサラダ とり肉とはるさめのスープ	卵黄 牛乳 鶏もも肉	コッペパン コーンスターチ 有塩バ ター 上白糖 さつまいも マヨネー ズ ねりごま ごま油 三温糖 白ご ま はるさめ	ブロッコリー にんじん だいこん きょうな しょうが	694 kcal 24.6 g 24.6 g 2.9 g	
26金	(授業参観のため)お弁当の日					
29月	カレーライス 牛乳 レモンドレッシングサラダ ヨーグルト	豚もも肉 クリームチーズ 牛乳 生わかめ しばえび 糸かまぼこ ヨーグルト	ごはん じゃがいも 米サラダ油	にんじん 玉葱 にんにく キャベツ レモン	663 kcal 23.6 g 21.9 g 3.1 g	ND

* 仕入の都合などにより、メニューや材料の変更がある場合があります。ご了承ください。