

2月 こんだてよていひょう

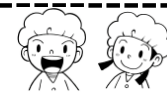
藤沢市立浜見小学校

日曜	こんだてめい	熱や力の もとになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal)	えいようし より ひとこと
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
1 木	黒パン クリームシチュー あおなとコーンのソテー くだもの(清見) 牛乳	パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 生クリーム	ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 チーズ 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ 青菜 コーン 清見オレンジ	612 27.0 23.9 2.6	シチューは 体があたた まります ね。パンと も相性バツ チリ!
2 金	いわしのかば焼き丼 豚汁 いり大豆 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま 里いも	いわし 豚肉 豆腐 みそ 大豆 牛乳	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく 長ねぎ	612 29.7 20.5 2.0	3日の節分を 祝って、い わしのかば 焼きです! いり大豆も 出ます。
5 月	ごはん チーズハンバーグ 粉ふきいも ABCスープ 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも マカロニ	ハンバーグ チーズ 豚肉 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ	689 29.6 22.8 2.2	チーズハン バーグは6年2 組・ABCスー プは6年1組と はまみ級のリ クエストで す!
6 火	チョコシュガートースト 肉団子スープ くだもの(バナナ) 牛乳	パン マーガリン 砂糖 ごま油 片栗粉	豚肉 おから 牛乳	しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ バナナ	552 21.8 23.6 2.4	肉団子スープ は6年1組のリ クエストで す!チョコ シュガートー ストも人気メ ニューです!
7 水	ごはん かつおのごまがらめ ゆで野菜 かきたま汁 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 ごま	かつお 鶏肉 わかめ 卵 牛乳	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ 青菜	641 35.0 22.7 2.0	かつおのごま がらめは6年2 組のリクエス トです!
8 木	ソフトめん五目うどん じゃがいものごま炒め 牛乳	ソフトめん 砂糖 油 じゃがいも ごま	鶏肉 なたと わかめ 牛乳	にんじん しめじ 長ねぎ 青菜 しょうが	589 23.5 14.1 2.4	五目うどん の五目とは 『たぐさ ん』と言う 意味です。
9 金	鶏肉とごぼうのおこわ ワンタンスープ くだもの(ネーブルオレンジ) 牛乳	米もち米 油 砂糖 ごま ワンタンの皮	鶏肉 豚肉 牛乳	しょうが ごぼう 枝豆 にんじん もやし キャベツ 長ねぎ 青菜 ネーブルオレンジ	557 20.3 14.8 2.2	ワンタンスー プは6年2組の リクエストで す!
13 火	米粉パン ポテトグラタン キャベツとベーコンのソテー くだもの(清見) 牛乳	パン バター じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 チーズ 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ にんじん キャベツ 清見オレンジ	621 28.6 24.4 2.7	ポテトが たっぷり 入ったグラ タン。ルウ も手作りし ます。
14 水	ごはん ごま塩 おでん 煮びたし 牛乳	米 小麦粉 砂糖 里いも	昆布 ちくわ さつま揚げ 生揚げ うすら卵 ちりめんじゃこ かつおぶし 牛乳	にんじん だいこん こんにゃく 白菜	538 23.1 14.8 2.5	冬の名物、 おでんはた くさんの具 を入れて じっくり煮 込みます。
15 木	6-1 考案メニュー こんだて名: 栄養たっぷりスタミナ定食	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ごま	いか 大豆 しらす 油揚げ みそ わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ にんにく きゅうり	642 24.8 21.6 2.9	献立内容は 当日までの お楽しみ! です。
16 金	ソフトめん白ごまタンタンうどん アーモンドフィッシュ くだもの(いよかん) 牛乳	ソフトめん 油 砂糖 ごま 片栗粉 ラー油 アーモンド	豚肉 みそ 豆乳 かえりじゃこ 牛乳	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし 青菜 いよかん	353 22.0 20.9 2.1	白ねりごま や豆乳が入 る濃厚スー プにラー油 で辛みを加 えます。

食へのり調べをします!

こんげつのもくひょう

みんなで力を合わせて 楽しい給食に しましょう



日曜	こんだてめい	熱や力の もとになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal)	えいようし より ひとこと
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
19 月	マーボー豆腐丼 小松菜とハムの炒めもの 牛乳	米 小麦粉 砂糖 片栗粉	豚肉 みそ 豆腐 ハム 牛乳 いり大豆	しょうが にんにく 長ねぎ 小松菜	589 28.5 19.9 1.9	マーボー豆腐 丼ははまみ級 6年生のリク エストです!
20 火	ごはん かじきのステーキ ゆで野菜 豆腐スープ 牛乳	米 小麦粉 バター 片栗粉 油	かじき 豚肉 豆腐 卵 牛乳	にんにく もやし にんじん しょうが 長ねぎ 白菜 グリーンピース	561 31.5 18.7 1.7	かじきには はちみつと バターを入 れて甘塩つ ばいたしを かけます。
21 水	6-2 考案メニュー こんだて名: 中華料理DX(デラックス)	米 小麦粉 ごま油 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮 春雨	豚肉 なたと 牛乳	しょうが 長ねぎ グリーンピース キャベツ いら にんじん たまねぎ 白菜 もやし	594 22.9 18.3 2.8	献立内容は 当日までの お楽しみ! です。
22 木	ふじさわコッペパン 黒ごまあん すいとん汁 くだもの(バナナ) 牛乳	パン 砂糖 ごま 小麦粉	小豆 鶏肉 牛乳 油揚げ	にんじん しめじ 白菜 長ねぎ ハナナ	586 22.5 17.2 2.4	すいとん汁は6 年2組のリク エストです!
26 月	みどりんカレーライス 野菜炒め くだもの(しらぬひ) 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉	鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 小松菜 キャベツ もやし しらぬひ	638 22.6 20.9 2.3	みどりんの 正体は小松 菜! たぐさ んの小松菜 を入れたカ レーです。
27 火	アーモンドトースト クリームスープパグッティ くだもの(バナナ) 牛乳	パン マーガリン 砂糖 アーモンド 油 小麦粉 スパグッティ 生クリーム	ベーコン 鶏肉 牛乳	にんじん たまねぎ コーン パセリ バナナ	711 24.4 32.4 2.3	クリームスー プスパグッ ティは6年1 組のリクエス トです!
28 水	ホットラーメン ジャージャー麺 大豆と小魚の揚げ煮 ブルーン 牛乳	ホットラーメ ン油 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	豚肉 みそ 大豆 かえりじゃこ 牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ にんじん だけのこ さやいんげん ブルーン	692 32.8 20.5 2.1	ジャージャー 麺は6年2組の リクエストで す!
29 木	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮つけ のっぺい汁 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 里いも 片栗粉	鮭 さつま揚げ 生揚げ 牛乳	切り干し大根 にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ	583 28.0 19.4 2.4	切り干し大根 の煮つけは6 年2組のリク エストです!

※物資の都合により、献立及び使用食材を変更することがあります。

※下線のメニューは、6年生のリクエスト給食です。

