

2月 こんだてよていひょう



藤沢市立六会小学校（6）

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) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
1 木	いわしのかばきどん ぶたじる いりだいず ゑゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ こむぎ あぶら さとう さといも	いわし ぶたにく とうふ みそ だいず ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこんこんにやく ながねぎ	604 28.9 19.9 2.0
2 金	ごもくうどん(ソフトめん) じゃがいものごまいため いよかん ゑゅうにゅう	ソフトめん さとう あぶら じゃがいも ごま	とりにく なると わかめ ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ながねぎ あおな しょうが いよかん	609 23.9 14.1 2.4
5 月	コッペパン ポテトグラタン キャベツとベーコンのソテー きよみ ゑゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ パンこ	ベーコン とりにく しろいんげんまめ チーズ 脱脂粉乳 ぎゅうにゅう	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 きよみオレンジ	605 26.4 23.5 2.5
6 火	ごはん ごましお おでん にびたし ゑゅうにゅう	こめ むぎ ごま さとう さといも	こんぶ ちくわさ つまあげ なまあげ うすらたまご ちりめんじゃこ かつおぶし ゑゅう にゅう	にんじん だいこん こんにやく はくさい	538 23.1 14.8 2.5
7 水	とりにくとごぼうのおこわ みぞれじる ネーブルオレンジ ゑゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら さとう ごま さといも かたくりこ	とりにく わかめ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ にんじん だいこんこんにやく しめじ こまつな ながねぎ ネーブルオレンジ	538 18.9 14.3 1.8
8 木	ごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのごまあえ のっぺいじる ゑゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま さといも かたくりこ	さけ なまあげ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん こまつな ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ	572 27.4 19.5 2.2
9 金	ソフトめんしろごまタンタンうどん だいずとこざかなのあげに いよかん ゑゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう ごま かたくりこ ラー油	ぶたにく みそ とうにゅう だいず かえりじゃこ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし あおな いよかん	672 30.4 20.4 2.2
13 火	ハヤシライス はなやさいのソテー ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	ぶたにく しろいんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース カリフラワー ブロッコ リー	658 24.1 23.4 2.1
14 水	ごはん ししゃものひもの だいずのごもくに みそじる ゑゅうにゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも	ししゃも ぶたにく だいず あぶらあげ みそ わかめ	ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ しめじ	552 25.3 18.3 2.3

※材料の都合により献立を変更することがあります。

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) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
15 木	★6-3 リクエスト★ みんな大すきあまあまメニュー♡	ハンマカリ さとう じゃがいも しょうなん ゴールドゼ リー	ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ グリンピース	596 20.0 26.3 2.4
16 金	サンマーメン (ホットラーメン) あげぎょうざ ブルーん ゑゅうにゅう	ホットラーメン さとう かたくりこ こまあぶら さとう ぎょうざのかわ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ ながねぎ いら ブルーん	662 27.3 16.6 2.6
19 月	みどりんカレーライス ふじさわランチ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎ こ	とりにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし しらぬひ	645 22.7 20.9 2.3
20 火	ごはん かじきのステーキ ゆでやさい とうふスープ ゑゅうにゅう	こめ むぎ くろざとう かたくりこ あぶら	かじき ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんにく もやし にんじん しょうが ながねぎ はくさい グリーンピース	561 31.5 18.5 1.7
21 水	★6-1 リクエスト★ 六会レストランメニュー☆	こめ むぎ あぶら かたくりこ	ハンバーグ チーズ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん コーン えだまめ たまねぎ パセリ	664 28.5 24.5 2.0
22 木	くろごまあんパン (セルフ) すいとんじる バナナ ゑゅうにゅう かながわランチ	パン さとう ごま こむぎこ	あすき とりにく たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん しめじ はくさい ながねぎ バナナ	593 23.1 17.7 2.4
26 月	くろパン クリームシチュー あおなとコーンのソテー きよみ ゑゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム	ベーコン とりにく しろいんげん豆 チーズ 脱脂粉乳 ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ あおな コーン きよみオレンジ	618 27.1 23.9 2.6
27 火	マーボーどん こまつなとハムのいためもの ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく みそ とうふ ハム ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ こまつな	589 28.5 19.9 1.9
28 水	ごはん かつおのごまがらめ ゆでやさい かきたまじる ゑゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	かつお とりにく わかめ たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ あおな	641 35.0 22.7 2.0
29 木	てまきごもくすし しょうゆまめ よしのじる しらぬひ ゑゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま かたくりこ	とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ たまごのり あおだいず とうふ	にんじん だけのこ かんぴょう グリーンピース ながねぎ あおな しらぬひ	591 28.1 18.4 2.5



ナヨ
シュ
ガー
トース
ト

33	32	32	33	33	33	196
33	33	33	33	34		166
31	32	30	31	32		156
32	34	31	32	32		161
38	38	38	38			152
38	38	39	40			155
20						
225	207	203	207	131	33	1006
						20
						10
						1036

191
162
156
158
155
157
979
6
28
1013

