

2月のこんだて予定表

大清水小学校



日・曜日	献立名	黄の食品 きーくん <small>(熱や力になる)</small>	赤の食品 あかどん <small>(血や肉になる)</small>	緑の食品 みどりん <small>(体の調子を整える)</small>	調味料他	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	日・曜日	献立名	黄の食品 きーくん <small>(熱や力になる)</small>	赤の食品 あかどん <small>(血や肉になる)</small>	緑の食品 みどりん <small>(体の調子を整える)</small>	調味料他	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
3月	カレー南蛮 (ソフトめん) おかかあえ バィクドチーズケーキ 牛乳	ソフトめん さとう でんぶん 小麦粉 ビスケット 生クリーム	ふた肉 かつお節 チーズ たまご 牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 たまねぎ 長ねぎ 白菜 レモン	塩 しょうゆ カレー粉 さば削り節	682 24.7 23.9 2.5	17月	五目あんかけ (ソフトめん) 春巻 牛乳	ソフトめん 油 さとう でんぶん 春雨 小麦粉 春巻きの皮 ごま油	ふた肉 えび あさり 牛乳	にんにく いら しょうが にんじん しめじ たまねぎ 白菜 もやし たけのこ	しょうゆ 酒 塩 酢 こしょう ふたガラ	641 26.8 20.5 2.6
4火	いわしのかば焼き丼 みそ汁 いり大豆 牛乳	米 麦 でんぶん 小麦粉 油 さとう ごま	いわし みそ 油揚げ 大豆 牛乳	ごぼう にんじん しめじ 長ねぎ 大根	しょうゆ みりん さば削り節	583 27.1 19.5 2.2	18火	ごはん(藤沢産米) さばのヤンニョムカン ジャンかけ ゆで野菜 韓国雑煮 牛乳	米 さとう ごま 麦 ごま油 白玉粉 小麦粉	さば とり肉 たまご 牛乳	しょうが 長ねぎ にんにく 白菜 キャベツ 長ねぎ にんじん 小松菜	しょうゆ 酒 一味とうがらし 塩 こしょう とりガラ	629 30.9 23.9 2.0
5水	【6の1リクエスト献立】 Hello Japanes people 米粉ロールパン ポテトグラタン ABCスープ 牛乳	パン粉 油 バター パン 小麦粉 じゃがいも マカロニ	ベーコン とり肉 ふた肉 白いんげん豆 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン	塩 こしょう ふたガラ	619 27.1 25.0 2.7	19水	ハンバーグサンド (セルフ) ミネストローネ くだもの(バナナ) 牛乳	パン 油 さとう じゃがいも マカロニ	ハンバーグ ベーコン とり肉 牛乳 チーズ 白いんげん豆	にんにく セロリ キャベツ パナナ にんじん たまねぎ ホールトマト	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう とりガラ	667 31.1 24.7 2.7
6木	茶飯 おでん 切り干し大根のごまあえ くだもの(オレンジ) 牛乳	米 麦 さとう 里芋 ごま	昆布 ちくわ さつまあげ 生揚げ つずら卵 牛乳	大根 にんじん 小松菜 オレンジ 切り干し大根 こんにゃく	塩 しょうゆ 酒 さば削り節	569 23.9 16.6 2.9	20木	ごはん(藤沢産米) ししゃもの干物 じゃがいものきんぴら かきたま汁 牛乳	米 麦 ごま油 さとう でんぶん じゃがいも	ししゃもの干物 ふた肉 とり肉 豆腐 わかめ たまご 牛乳	ごぼう にんじん つきこんにゃく たまねぎ 小松菜	しょうゆ 酒 一味唐辛子 塩 さば削り節	571 26.9 20.2 2.4
7金	チキンライス あさりのチャウダー くだもの(バナナ) 牛乳	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	とり肉 白いんげん豆 あさり 牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ セロリ にんじん パナナ マッシュルーム	塩 こしょう トマトケチャップ 白ワイン とりガラ	605 23.0 18.4 2.3	21金	ビビンバ わかめと大根のスープ くだもの(しらぬひ) 牛乳	麦 ごま油 さとう 米 ごま アーモンド でんぶん	ふた肉 わかめ ベーコン 牛乳	にんにく もやし しょうが 大根 にんじん 小松菜 たけのこ たまねぎ しらぬひ	しょうゆ 塩 酒 トウバンジャン ふたガラ	572 22.1 20.9 2.4
10月	白ごまタンタンうどん (ソフトめん) 手作りしゅうまい ゆでやさい 牛乳	ソフトめん 油 さとう でんぶん ごま油 ごま しゅうまいの皮	ふた肉 みそ 豆乳 牛乳	にんにく 長ねぎ しょうが もやし 小松菜 たまねぎ えのきだけ コーン キャベツ にんじん	塩 しょうゆ 酒 ふたガラ トウバンジャン こしょう	614 27.0 20.1 2.2	25火	【6の2リクエスト献立】 パフパランチ コンコンずし 鮭のチーズ焼き フロッキーのゆずしょうゆあえ くだもの(清見) 牛乳	米 さとう ごま	油揚げ 鮭 チーズ 牛乳	乾燥青じそ たまねぎ ゆず フロッキー マッシュルーム 清見	塩 酢 酒 さば削り節 白ワイン こしょう しょうゆ	655 33.7 26.6 1.8
12水	ハニーレモントースト カレーシチュー 青菜とベーコンのソテー 牛乳	パン 小麦粉 マーガリン はちみつ じゃがいも バター 油 グラニュー糖	ふた肉 白いんげん豆 チーズ 牛乳 脱脂粉乳 ベーコン	レモン たまねぎ にんじん 小松菜 キャベツ	塩 中濃ソース カレー粉 ふたガラ こしょう	608 24.6 27.4 2.6	26水	ツナとポテトのトースト コンスープ くだもの(バナナ) 牛乳	パン 油 じゃがいも でんぶん マヨネーズ	ツナ とり肉 たまご 牛乳	にんじん パナナ たまねぎ コーン	こしょう 塩 とりガラ	593 24.9 23.9 2.5
13木	ごはん(藤沢産米) ブルコギ 中華たまごスープ 牛乳	米 麦 ごま油 さとう ごま でんぶん	ふた肉 たまご 牛乳	にんにく しめじ 長ねぎ にんじん 白菜 えのきだけ いら たまねぎ しょうが もやし	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう ふたガラ	559 24.1 19.8 2.0	27木	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル 牛乳	さとう 米 ごま 麦 ごま油 油 でんぶん	ちりめんじゃこ ふた肉 大豆 豆腐 牛乳 いり大豆	しょうが にんじん もやし 小松菜 長ねぎ にんにく	しょうゆ 酒 テンメンジャン トウバンジャン 酢	604 29.5 21.6 2.2
14金	じゃごごはん 筑前煮 みそ汁 くだもの(オレンジ) 牛乳	米 麦 油 さとう じゃがいも ごま	ちりめんじゃ こ とり肉 大豆 わかめ 油揚げ みそ	しょうが ごぼう にんじん しめじ たけのこ 小松菜 こんにゃく もやし たまねぎ 長ねぎ オレンジ	塩 しょうゆ 酒 さば削り節	580 24.5 16.2 2.8	28金	【ふじさわランチ】 みどりんカレーライス (藤沢産米) 野菜炒め 牛乳	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	とり肉 白いんげん豆 チーズ 牛乳 ベーコン	にんにく 小松菜 しょうが もやし たまねぎ にんじん キャベツ	赤ワイン 塩 チャツネ カレー粉 カラマサラ しょうゆ とりガラ ウスターソース こしょう	636 22.5 20.8 2.3

・献立は都合により変更になることもあります。
 ・でんぶんはじゃがいもでんぶん(片栗粉)、たまごは鶏卵のことです。
 ・かんきつ類が不作のため入荷が不安定です。くだものが急に変更になる場合があります。