



# 2月 こんだてよていひょう

藤沢市立長後小学校

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 (病気をふせく)	エネルギー (kcal)	
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		き	あか	みどり	塩分 (g)	
1 木	ソフトめんごもくうどん じゃがいものごまいため くだもの(いよかん) ぎゅうにゅう	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 牛乳	にんじん しめじ ながねぎ あおな しょうが いよかん	618	24.1
					14.2	2.4
2 金	いわしのかばゆきどん かきたまじる いりだいず ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ ごま あぶら さとう ごま	いわし とりにく わかめ たまご だいず 牛乳	にんじん たまねぎ あおな	605	29.3
					20.9	2.1
5 月	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 ごま	ふたにく 白いんげん豆 ベーコン 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム グリーンピース トマト カリフラワー	658	24.1
					23.4	2.1
6 火	とりにくごぼうのおこわ みぞれじる くだもの(ネーブルオレンジ) ぎゅうにゅう	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 牛乳	しょうが ごぼう えだまめ にんじん だいこん こんにゃく し めじ こまつな ながねぎ ネーブル	538	18.9
					14.3	1.8
7 水	ハンズパン ハンバーグ ゆでやさい かきたまスープ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	ハンバーグ ベーコン とりにく たまご 牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	603	30.3
					26.1	2.9
8 木	ソフトめんしろごまタンタンうどん いすどごさかなのあげに くだもの(いよかん) ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう ごま かたくりこ ラー油	ふたにく みそ だいず とうにゅう かえりじゃこ 牛乳	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	678	30.6
					20.9	2.2
9 金	ごはん さげのしおやき きりほしだいこんのごまあえ のっぺいじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま さといも かたくりこ	さげ なまあげ 牛乳	きりほしだいこん にんじん こまつな ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	572	27.4
					19.5	2.2
13 火	ごはん ごましお おでん にびだし ぎゅうにゅう	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 牛乳 うすら卵 ちりめんじゃこ	にんじん だいこん こんにゃく はくさい	538	23.1
					14.8	2.5
14 水	こめパン ポテトグラタン キャベツとベーコンのソテー くだもの(きよみ) ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら バター ごま パンこ	ベーコン とりにく 白いんげん豆 だっしゆんにゅう チーズ 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 きよみオレンジ	627	28.7
					24.4	2.7
15 木	サンマーメン あげぎょうざ ブルー ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ぎょ うさのかわ	ふたにく 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きくらげ もやし キャベツ ながねぎ ら ブルーン	663	27.4
					16.7	2.6

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 (病気をふせく)	エネルギー (kcal)	
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		き	あか	みどり	塩分 (g)	
16 金	ごはん ししゃものひもの だいずのごもくに みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも	ししゃも ふたにく だいず わかめ あぶらあげ みそ 牛乳	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ しめじ	552	25.3
					18.3	2.3
19 月	みどりんカレーライス やさしいため くだもの(しらぬい) ぎゅうにゅう <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">ふじさわランチ</span>	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター ごま	とりにく 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 こまつな もやし キャベツ しらぬい	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 ぎゅうにゅう	こめ むぎ はちみつ バター かたくりこ あぶら	かじき ふたにく とうふ 牛乳	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
					18.7	1.7
21 水	くろごまあんパン(セルフ) すいとんじる くだもの(バナナ) ぎゅうにゅう <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">かながわランチ</span>	パン さとう ごま ごま	あずき とりにく たまご あぶらあげ 牛乳	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
22 木	じゃこごはん ちくぜんに みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	ちりめんじゃこ とりにく あぶらあげ みそ だいず わかめ 牛乳	あおじょ しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さ やいんげん もやしキャ ベツ えのきだけ	559	24.3
					16.8	2.7
26 月	アーモンドトースト まめとやさしいスープ くだもの(バナナ) ぎゅうにゅう	パン さとう マーガリン アーモンド あぶら マカロニ じゃがいも	ベーコン 白いんげん豆 牛乳	にんにく セロリ にんじん たまねぎ パセリ バナナ	665	22.1
					27.8	2.1
27 火	5. 6年給食委員会が考えた 「ごはんのベストメニュー」	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま さといも	かつお ふたにく とうふ みそ 牛乳	しょうが にんにく キャ ベツ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	657	36.2
					23.0	1.9
28 水	くろパン クリームシチュー あおなとコーンのソテー くだもの(きよみ) ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター ごま なまクリーム	ベーコン とりにく 白いんげん豆 だっしゆんにゅう チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん マッ 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
29 木	ごはん マーボーどうふ こまつなとハムのいためもの ぎゅうにゅう <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">6年生遠足</span>	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ふたにく みそ とうふ ハム 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ こまつな	589	28.5
					19.9	1.9

\*物資の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります



