



# 2月 こんだて よていひょう

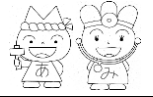


藤沢市立高砂小学校

日 曜	こんだてめい	熱やかの 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)	食塩相当量 (g)
2 月	【せつぶんメニュー】 いわしのかばやきどん いりだいず ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ せぎ かたくりこ あぶら さとう こま さといも	いわし だいず ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん しめじ ながねぎ えのきだけ	597	28.8	20.2
3 火	くろパン コーンシチュー あおなとハムのソテー バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	とりにく チーズ だっしふんにゅう ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリンピース あおな パナナ	624	28.1	19.6
4 水	ピピンバ ちゅうかたまごスープ ぎゅうにゅう	こめ せぎ こまあぶら さとう こま かたくりこ	ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが だいこん たけのこ もやし こまつな たまねぎ えのきだけ	579	27.3	19.9
5 木	【ふじさわランチ】 しらすごはん ぶたにくとやさいのにも みそじる ぎゅうにゅう	こめ せぎ こま あぶら じゃがいも さとう	しらす ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だけのこ こんにやく キャベツ だいこん あおな ながねぎ	582	24.7	17.5
6 金	ソフトめんごもくあなか きゅうりのかおりつけ きよみ ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら かたくりこ さとう こまあぶら こま	ぶたにく えび あさり ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ はくさい もやし きゅうり きよみオレソジ	585	27.4	14.1
9 月	チキンライス まめとやさいのスープ いよかん ぎゅうにゅう	こめ せぎ あぶら じゃがいも マカロニ	とりにく しろういんげんまめ ウィンナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく セロリ いよかん	533	23.0	14.0
10 火	ごはん ししゅものひもの とりにく だいずのうまに のっぺいじる ぎゅうにゅう	こめ せぎ あぶら さとう さといも かたくりこ	ししゅも とりにく だいず なまあげ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん だいこん こんにやく	592	28.6	21.3
12 木	◎かきたまうどん(ソフトめん) まめまみそめ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ あぶら こま	とりにく たまご わかめ だいず こうやとうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ あおな	717	34.9	22.8
13 金	カレーピラフのクリームソースかけ やさしいため きよみ ぎゅうにゅう	こめ せぎ あぶら バター こむぎこ	とりにく しろういんげんまめ とうにゅう ぎゅうにゅう えび パーコン	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんじん キャベツ もやし きよみオレソジ	569	26.0	16.9
16 月	ツアイファン アーモンドフィッシュ コーンスープ ぎゅうにゅう	こめ ちちこめ あぶら こまあぶら アーモンド さとう こま かたくりこ	ぶたにく かえりじゅこ とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ こまつな たまねぎ コーン パセリ	581	27.5	19.8
17 火	ソフトフランスパン ハンバーグ コーンチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも こめ なまクリーム	ハンバーグ パーコン とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン パセリ バナナ	677	31.5	25.1
18 水	ごはん あさりのつくだに ちくせんに りきゅうじる ぎゅうにゅう	こめ せぎ さとう こま あぶら じゃがいも	あさり とりにく だいず とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにやく だいこん しめじ ながねぎ	597	25.5	18.2
					2.5		



# 2月の給食目標 【 じょうずなたべかたを みにつけよう 】



日 曜	こんだてめい	熱やかの 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)	食塩相当量 (g)
19 木	ごはん しろういとだらのからあげ ゆでやさい みそじる ぎゅうにゅう	こめ せぎ かたくりこ あぶら さとう	しろういとだ らあげ あさり わかめ みそ ぎゅうにゅう	しょうが もやし にんじん たまねぎ だいこん	556	28.9	16.2
20 金	◎ツナとコーンのトースト うすらたまごのシチュー バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ツナ とりにく しろういんげんまめ うすらたまご チーズ ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ にんじん パセリ バナナ	658	27.1	29.8
24 火	ごはん さばのみそに ゆでやさい けんちんじる ぎゅうにゅう	こめ せぎ さとう さといも	みそ さば ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ	592	29	21.8
25 水	マーボーとうふどん もやしのナムル ぎゅうにゅう	こめ せぎ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら こま	ぶたにく みそ とうふ とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ もやし こまつな にんじん	584	30.2	20.1
26 木	◎6-2リクエストこんだて◎ みそラーメン(ホットラーメン) おかかあえ バイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ なまクリーム こむぎこ ビスケット	ぶたにく みそ かつおぶし クリームチーズ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン もやし ながねぎ きよみオレソジ はくさいレモン	727	28.8	26.7
27 金	くろこまあんパン(セルフ) ずいどんじる パナナ ぎゅうにゅう	パン さとう こま こむぎこ	あすき とりにく たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん しめじ はくさい ながねぎ バナナ	589	22.9	17.5
					2.4		

・献立や食材は都合により変更する場合があります ・栄養価は4年生の提供量で記載しています  
 ・◎のついたメニューは6年生からのリクエストです。3月にも登場するので引き続きお楽しみに♪