

2月 こんだてよていひょう

藤沢市立天神小学校



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) 塩分 (g)
1 木	ツナとごぼうのトースト ポテトスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ オリーブオイル ごま あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ツナ チーズ とりこ しろいんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん たまねぎ パセリ バナナ	618 25.1 25.3 2.5
2 金	いわしのかばやきどん ぶたじる いりだいず ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごま 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 こんにゃく ながねぎ	612 29.7 20.5 2.0
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 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 トマト マッシュルーム 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
6 火	パンズパン 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 とりこ たまご ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	603 30.3 26.1 2.9
7 水	とりこくとごぼうのおこわ みぞれじる 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	とりこ 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 こんにゃく 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	サンマーメン (ホットラーメン) はるまき 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 はるまき はるまきのかわ こむぎこ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きくらげ もやし だけのこ にら ブルー	653 24.0 20.8 2.7
9 金	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 ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま さといも かたくりこ	さけ(鮭) 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 こんにゃく ながねぎ	572 27.4 19.5 2.2
13 火	こめこパン ポテトグラタン キャベツとベーコンのソテー きよみ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ パンこ	ベーコン とりこ しろいんげんまめ チーズ だっしふんにゅう 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	571 27.8 22.0 2.5
14 水	ごはん ごましお おでん にびたし 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 うすらたまご ちりめんじゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん だいこん こんにゃく はくさい	538 23.1 14.8 2.5

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) 塩分 (g)
15 木	<6年2組リクエスト給食> カレーなんばん(ソフトめん) あげぎょうざ ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ ごまあぶら ぎょうざのかわ あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ あおな キャベツ にら ネーブルオレンジ	623 25.6 15.5 2.4
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 ぶたにく だいず あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	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	<天学さんリクエスト給食> みどりんカレーライス やさしいため しらぬひ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	とりこ 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	くろごまあんパン(セルフ) すいとんじる バナナ ぎゅうにゅう	パン さとう ごま こむぎこ	あずき とりこ 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	593 23.1 17.7 2.4
21 水	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 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 18.7 1.7
22 木	ごもくうどん(ソフトめん) じゃがいものごまいため ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう あぶら じゃがいも ごま	とりこ 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	589 23.5 14.1 2.4
26 月	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	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
27 火	<6年3組リクエスト給食> ハニーレモントースト クリームスープスパゲッティ バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう はちみつ あぶら こむぎこ スパゲッティ なまクリーム	ベーコン とりこ ぎゅうにゅう	レモン にんじん たまねぎ コーン パセリ バナナ	672 22.9 23.8 2.3
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 ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	かつお とりこ 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	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 ぎゅうにゅう	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 とりこ しろいんげんまめ チーズ だっしふんにゅう 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