



# 2月 こんだてよていひょう

藤沢市立辻堂小学校

日曜	こんだてめい	熱や力のもとなる (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)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
	こんだてめい	黄	赤	緑	
1木	いわしのかばやきとんとんじる いりだいす ぎゅうにゅう	せつぶん こめむぎ でんぶんこま こむぎこ あぶら さとう さといも	いわし ぶたにく とうふ みそ だいす 牛乳	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	605 28.8 20.0 2.0
2金	<b>6-2 リクエストメニュー</b> 「これ食べて元気出せよ☆」	こめむぎ バター あぶら さとう こむぎこ	しろいんげんまめ ぎゅうにく 牛乳	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん コーン えだまめ いよかん	694 22.7 28.6 2.1
5月	とりにくのごぼうのおこわ 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 こま さといも でんぶん	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 ながねぎ こんにゃく しめじ こまつな ネーブルオレンジ	538 18.9 14.3 1.8
6火	<b>6-3 リクエストメニュー</b> 「バランスばっちり和食メニュー」	こめむぎ さとう こま あぶら さといも	さけ とうふ 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 えのきだけ ながねぎ	582 28.7 19.7 2.4
7水	<b>6-5 リクエストメニュー</b> 「激ウマハンバーグ」	こめむぎ あぶら さとう こむぎこ なまクリーム じゃがいも でんぶん	ハンバーグ ぶたにく わかめ 牛乳	たまねぎ しめじ マッシュルーム トマトピューレ にんじん だいこん あおな しょうが	617 25.3 20.7 2.3
8木	じゃこごはん ちくぜんに みそじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう こま あぶら じゃがいも	ちりめんじゃこ とりにく だいす あぶらあげ みそ わかめ 牛乳	あおじそ 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 キャベツ もやし えのきだけ	559 24.3 16.8 2.7
9金	ふじさわロールパン かぼちゃのグラタン キャベツとコーンのソテー ぎゅうにゅう	ふじさわロールパン 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 牛乳	たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ パセリ キャベツ コーン	573 22.9 23.1 2.4
13火	ごはん やきのり おでん にびたし ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう さといも	のり なまあげ こんぶ ちくわ さつまあげ うすらたまご ちりめんじゃこ かつおぶし 牛乳	にんじん だいこん こんにゃく はくさい	532 23.3 14.1 2.4
14水	チョコセサミトースト ぶたにくとやさいのスープに バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン グラニューとう さとう こま あぶら じゃがいも	ベーコン ぶたにく 牛乳	セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ グリーンピース バナナ	669 23.6 27.0 2.2

日曜	こんだてめい	熱や力のもとなる (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)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
	こんだてめい	黄	赤	緑	
15木	ごはん ししゃものなんばんづけ たまごいりとうふスープ ぎゅうにゅう	こめむぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ししゃも ぶたにく とうふ たまご 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが ながねぎ はくさい グリーンピース	568 23.9 20.9 1.9
16金	ソフトめんごもくうどん じゃがいもごまいため きよみ ぎゅうにゅう	めん さとう あぶら じゃがいも ごま	とりにく なるめ わかめ 牛乳	にんじん しめじ ながねぎ あおな しょうが きよみ	607 23.8 14.2 2.4
19月	そぼろごはん とさんこじる きよみ ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう あぶら じゃがいも バター	とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ わかめ 牛乳	グリーンピース にんじん コーン ながねぎ きよみ	600 23.5 18.8 2.1
20火	ごはん かじきのステーキ ゆでやさい みそじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ はちみつ バター でんぶん	かじき あぶらあげ とうふ みそ わかめ 牛乳	にんにく もやし にんじん だいこん たまねぎ しめじ	551 29.0 17.0 2.0
21水	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	ふじさわコッパン さとう こま こむぎこ(県産)	あずき とりにく とうにゅう 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	569 22.0 17.1 2.4
22木	ソフトめんしろごまタンタンうどん だいすとごさかなのあげに いよかん ぎゅうにゅう	めん あぶら さとう こま でんぶん ラー油	ぶたにく みそ とうにゅう だいす 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	672 30.4 20.4 2.2
26月	<b>6-6 リクエストメニュー</b> 「最後の晩餐」	こめむぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも バター	ぶたにく チーズ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース パイン みかん おうとう	717 26.0 22.6 2.0
27火	ごはん かつおのごまがらめ ゆでキャベツ かきたまじる ぎゅうにゅう	こめむぎ でんぶん あぶら さとう ごま	かつお とりにく わかめ たまご 牛乳	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ あおな	626 32.5 22.1 2.0
28水	ソフトめんカレーなんばん あげぎょうざ ブルー ぎゅうにゅう	めん さとう でんぶん ごまあぶら ぎょうざのかわ	ぶたにく 牛乳	にんじん たまねぎ ながねぎ あおな キャベツ にら ブルー	623 25.4 15.4 2.4
29水	マーボーどん チンゲンサイとハムのいためもの しらぬひ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく みそ とうふ 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ チンゲンサイ しらぬひ	622 29.2 20.4 2.0

\*都合により献立内容を変更することがあります。