



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)	たんぱく質 (g)
2月	くろごまあんパン (セルフ) すいとんじる バナナ 牛乳 かながわランチ	パン さとう くろさとう ごま 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	553 21.7 16.7 2.3
3火	いわしのかばやきどん きのこのとんじる いりだいす 牛乳 豚分	こめ むぎ でんぷん 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 だいす 牛乳	にんじん だいこん しめじ えのきだけ ながねぎ	598 28.1 19.8 1.9
4水	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 牛乳	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	とりにく しろいんげんまめ えび ベーコン 牛乳	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんじん キャベツ ちやし きよみ	581 25.0 18.6 1.7
5木	ごはん やきのり おでん(ウィンナーいり) にびたし 牛乳 洋風のおでん	こめ むぎ さとう じゃがいも	のり さつまあげ ちくわ なまあげ ウィンナー ごんぶ うずらたまご 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 ちやし	558 24.1 19.3 1.9
6金	ソフトめんミートソース やさしいマヨネーズやき 牛乳	めん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく ハム 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ トマト さやいんげん	689 29.7 20.4 2.6
9月	くろパン うずらたまごのシチュー あおなとハムのソテー バナナ 牛乳	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	とりにく しろいんげんまめ うずらたまご チーズ ハム 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ あおな バナナ	639 27.3 24.5 2.5
10火	6-6リクエストメニュー スパースペシャルジャパニーズ SSJランチ	こめ むぎ こむぎこ パンこ ごま あぶら さとう さといも	ぶたにく みそ とうふ 牛乳	キャベツ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	605 27.4 19.7 2.0
12木	ソフトめんかきたまうどん まめまめみそまめ 牛乳	めん さとう でんぷん わかめ あぶら ごま	とりにく たまご わかめ だいす こうやとうふ みそ 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ あおな	717 34.9 22.8 2.9
13金	ビビンバ わかめスープ いよかん 牛乳	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま でんぷん	ぶたにく とりにく わかめ 牛乳	にんにくしょうが にんじん だけのこ もやし ごまつな たまねぎ あおな えのきだけ いよかん	556 24.2 17.3 2.4

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)
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g)
16月	チョコレートケーキ あさりのクリームスープパグッティ バナナ 牛乳	こむぎこ さとう バター あぶら スパグッティ なまクリーム	たまご ベーコン とりにく あさり 牛乳	レモン にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ バナナ	553 19.0 24.8 1.6
17火	ごはん (ふじさわさんまい) けんさんさばのみそに ゆでやさい どさんこじる 牛乳 ふじさわランチ	こめ (藤沢産) むぎ さとう じゃがいも バター	みそ さば (県産) ぶたにく とうふ わかめ 牛乳	しょうが キャベツ にんじん コーン ながねぎ	624 29.8 23.5 2.1
18水	ごはん ししゃものひもの とりにくとだいすのうまに のっぺいじる 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう さといも でんぷん	ししゃも とりにく だいす なまあげ 牛乳	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく	592 28.6 21.3 2.1
19木	6-5リクエストメニュー ハッピーセット	パン さとう じゃがいも あぶら でんぷん	ハンバーグ とりにく たまご 牛乳	にんじん たまねぎ コーン パセリ	719 32.1 33.1 3.0
20金	マーボーどん もやしのナムル きよみ 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ とりにく ちりめんじゃこ 牛乳	しょうが こんにゃく ながねぎ もやし ごまつな にんじん きよみ	607 29.6 19.5 2.1
24火	チキンライス まめとやさいのスープ いよかん 牛乳	こめ むぎ あぶら じゃがいも マカロニ	とりにく しろいんげんまめ ウィンナー 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく セロリ パセリ いよかん	556 21.7 16.5 2.0
25水	ごはん しろいとだらのからあげ ゆでやさい あさりのみそしる 牛乳 NEW	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら さとう	しろいとだら あぶらあげ あさり わかめ みそ 牛乳	しょうが もやし にんじん たまねぎ だいこん	577 29.8 16.4 2.0
26木	6-4リクエストメニュー 人気給食あつめてみた	めん あぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら しょうごのかわ すだちゼリー	ぶたにく みそ とうにゅう 牛乳	にんにく あおな しょうが いら ながねぎ にんじん もやし キャベツ	712 29.9 22.1 2.5
27金	ごはん カレーにくじゃが ひじきのかきたまじる 牛乳	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう でんぷん	ぶたにく だいす ひじき とうふ たまご 牛乳	にんじん たまねぎ グリーンピース えのきだけ あおな	559 24.0 16.7 1.8

◆◆◆ やってはいけない「はしづがい」はどれ? *都合により献立内容を変更することがあります。

①切る ②刺す ③くるむ ④すくろ

こたえ: ②刺す