



# こんだてよいひょう



日付	こんだてめい		ほくほくランチ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう						行事等
					血やにくになる		体の調子をととのえる		カや熱のもとになる		
3(月)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	いwashのおかかにはくさいのしおこんぶあえみそけんちんじる ふくまめ	684 29.5 22.4 3.1	いわし とうふ かつおぶし だいず	ぎゅうにゅう みそ こんぶ	だいこん ごぼう はくさい	にんじん こまつな	こめ サラダあぶら	むぎ さといも ごまあぶら	せつぶん
4(火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	えびのチリソースかけちゅうかふうサラダだいこんスープ	653 30.2 16.7 2.8	ぎゅうにゅう いか たまご	えび たまご	たまねぎ しょうが もやし	にんじん ほうれんそう だいこん こまつな	こめ サラダあぶら でんぷん	むぎ さとう はるさめ ごまあぶら	
5(水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	チキンカレーかいそうサラダとちおとめヨーグルト	693 21.9 19.1 2.2	とりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	チーズ かいそう	たまねぎ キャベツ	にんじん にんにく ホールコーン	こめ サラダあぶら	むぎ じゃがいも	6-3リクエスト給食
6(木)	せきはんごましお	ぎゅうにゅう牛乳	とりにくのこうみやきおひたししもつかれ	600 31 14 1.7	ささげ とりにく だいず	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ	しょうが こまつな にんじん	にんにく はくさい だいこん	こめ もちごめ	ごま	はつうま
7(金)	コッペパン いちごジャム	ぎゅうにゅう牛乳	えびとマカロニのクリームにキャベツのスープ	644 26.1 22.3 2.5	ぎゅうにゅう えび だっしふんにゅう	とりにく バター ベーコン	いちご にんじん マッシュルーム	たまねぎ えだまめ キャベツ	コッペパン こむぎこ	マカロニ サラダあぶら	
10(月)	ごもくおこわ	ぎゅうにゅう牛乳	ヒレカツポイルキャベツちんげんさいとうふのかきたまスープ	663 24.2 25.1 1.6	ぶたにく とうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ たまご	たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ	しいたけ ごぼう チンゲンツアイ	こめ さとう	もちごめ サラダあぶら	めあて
12(水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	モロのみそマヨネーズやきいそべあえ ごもくきんぴらいちごゼリー	671 30.4 16.6 2.5	ぎゅうにゅう みそ さつまあげ	モロ のり ぶたにく	レモン ほうれんそう ごぼう だいこん	パセリ キャベツ にんじん もやし	こめ ノンエッグマヨ サラダあぶら	むぎ こんにやく さとう	
13(木)	ココアあげパン	ぎゅうにゅう牛乳	じゃがいものそばろにくきわかめスープ	712 26.5 25.3 2.7	ココア ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	えだまめ キャベツ たけのこ もやし	にんじん たけのこ	コッペパン さとう	サラダあぶら じゃがいも	6-2リクエスト給食
14(金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ハートのハンバーグ・おろしソースかけきりぼしだいこんのにつけとんじる(ハートこんにやくいり)	680 26.1 20.2 2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さつまあげ	とりにく とうふ ぶたにく あぶらあげ	だいこん にんにく ごぼう トマト	たまねぎ こまつな	こめ さといも サラダあぶら	むぎ さとう	バレンタイン
17(月)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ハヤシライスゆでやさいごまなしミニフィッシュ	669 23.1 20.8 2.3	ぎゅうにゅう バター かたくちいわし	ぶたにく かたくちいわし	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ	にんじん トマト こまつな もやし	こめ サラダあぶら	むぎ こむぎこ	こまつな給食
18(火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	あげざかなとやさいのわふうあえみそしるふりかけ	648 23.6 17.7 2.2	ぎゅうにゅう わかめ	メルルーサ みそ	にんにく しいたけ にんじん	たまねぎ ピーマン にら	こめ でんぷん じゃがいも	むぎ サラダあぶら さとう	好き嫌い(豆)
19(水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	えびしゅうまいパンサンスウチャーシヤンどうふ	674 24.6 20.4 2.1	ぎゅうにゅう なまあげ えび	ぶたにく みそ たら	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ	もやし チンゲンツアイ しょうが	こめ サラダあぶら でんぷん ごまあぶら	むぎ さとう はるさめ ばんこ	
20(木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	セルフビビンパどんはるさめちゅうかスープセノビーゼリー	691 25.8 22.1 2	ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう たまご	にんにく ほうれんそう たけのこ こまつな	にんじん もやし きくらげ	こめ ごまあぶら ごま	むぎ さとう はるさめ	
21(金)	りんごパン	ぎゅうにゅう牛乳	しろみざかなのチーズやきゆでやさいかレースープ	651 29 23.5 2.3	ぎゅうにゅう チーズ	しろみざかな ベーコン	たまねぎ キャベツ ブロッコリー りんご	マッシュルーム にんじん パセリ	コッペパン マカロニ	サラダあぶら じゃがいも	
25(火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	なまあげとぶたにくのとうばんじゃんいためはくさいスープ かんこくのりフルーツあん(もも、あんず)	637 24.3 18.7 2	ぎゅうにゅう なまあげ とうにゅう	ぶたにく のり	しょうが にんにく にんじん もも	アスパラ にんにく こまつな あんず	こめ でんぷん ごまあぶら はるさめ	むぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら	
26(水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	プルコギふういためものけんちんじる	658 26 20.6 2.1	ぎゅうにゅう とうふ	ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ	しょうが にら もやし ごぼう	こめ ごま ごまあぶら さといも	むぎ さとう サラダあぶら	6-1リクエスト給食
27(木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	しろみざかなのさいきょうやきごますあえさといもとだいこんのちゅうかに	640 26.7 18.4 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	しろみざかな みそ	にんにく しょうが キャベツ	にんじん ほうれんそう だいこん	こめ さとう さといも	むぎ ごまあぶら サラダあぶら	
28(金)	まるパン	ぎゅうにゅう牛乳	セルフチーズバーガー(ハンバーグ・チーズ・キャベツ)ようふうたまごスープ	656 29.5 26.8 2.6	とりにく ぎゅうにゅう たまご	チーズ ベーコン ぶたにく	キャベツ にんじん こまつな	たまねぎ トマト	コッペパン サラダあぶら でんぷん	さとう じゃがいも	

\* 栄養価は中学年のものです。  
\* 都合により献立を変更する場合があります。

**ほ** 今月のほくほくランチ

2月分 平均値	エネルギー662kcal, タンパク質26.5g, 脂質20.5g, 塩分2.3g
中学年の給食1食分の栄養摂取基準値	エネルギー650kcal, タンパク質中央値26g, 脂質中央値18.1g, 塩分2.0以下 (タンパク質21.1g~32.5g)(脂質14.4g~21.6g)